

8. 9月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう きそくたさいせいかつをこころがけよう。

令和2年

北区立 桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	にぎ ゆ う	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやにくになるしょくひん	はたらくちからに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
25 火	ライス&ナン キーマカレー いもいもサラダ ハニーマスタード		ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく,とりにく	こめ,バター,ナン,あぶら,こむぎこ,さつまいも,じゃがいも,さとう,はちみつ	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,トマト,ケチャップ,トマト,りんご,キャベツ	658 20.5
26 水	ごはん かんこくスープ ぶたキムチサラダ		ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ぶたにく	こめ,ごま,あぶら,トック,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ほししいたけ,にんじん,もやし,キャベツ,ねぎ,こまつな,キムチ	590 22.7
27 木	やさいうどん じゃがいももち		とりにく,あぶらあげ,ぎゅうにゅう,チーズ	うどん,さとう,ごまあぶら,ごま,じゃがいも,かたくりこ	しょうが,ほししいたけ,にんじん,ねぎ,もやし,きゅうり	674 24.2
28 金	ツナトースト なつやさいのチリコンカン くだもの		チーズ,ツナ,ぎゅうにゅう,ひよこまめ,しろいんげんまめ,レンズまめ,ベーコン,ぶたにく	しょくパン,マヨネーズ,あぶら,こむぎこ,じゃがいも	とうもろこし,たまねぎ,パセリ,セロリー,にんじん,ズッキーニ,マッシュルーム,さやいんげん,トマト,トマトピューレ,くだもの	621 27.6
31 月	ごはん はるさめのちゅうかに しらたまスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,けずりぶし,とうふ,こんぶ,とりにく,たまご	こめ,ごまあぶら,あぶら,はるさめ,さとう,しらたまご	たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にんじん,にんにく,しょうが,にら,キャベツ,ねぎ,こまつな	645 21.7
1 火	わかめごはん しろみさかなのチリソース パンサンスー かんとんスープ		わかめ,ぎゅうにゅう,ホキ,ハム,ベーコン,とうふ	こめ,ごま,かたくりこ,こむぎこ,ごまあぶら,さとう,はるさめ,あぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,トマトケチャップ,もやし,にんじん,きゅうり,たまねぎ,ほししいたけ,たけのこ,キャベツ,チンゲンツァイ	603 24.6
2 水	チリピーンスライス コールスローサラダ		ベーコン,ぶたにく,とりにく,だいず,チーズ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,さとう	トマトピューレ,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトジュース,トマトケチャップ,キャベツ	618 20.7
3 木	キムタクチャーハン わかめスープ くだもの		ぶたにく,ぎゅうにゅう,とりにく,みそ,とうふ,わかめ	こめ,あぶら,ごま,ごまあぶら	にんじん,キムチ,たくあん,ピーマン,にんにく,たまねぎ,ねぎ,くだもの	587 21.3
4 金	はちみつトースト ブラウンシチュ くだもの		ぎゅうにゅう,とりにく,しろいんげんまめ	しょくパン,しょくパン,しょくパン,しょくパン,バター,はちみつ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,トマトケチャップ,セロリー	602 20.9
7 月	きつねどんぶり やさいのこぶちあえ なめこじる		あぶらあげ,たまご,けずりぶし,ぎゅうにゅう,とうふ,みそ	こめ,さとう,かたくりこ,ごま	えのきたけ,たまねぎ,ねぎ,キャベツ,だいこん,にんじん,きゅうり,なめこ	620 27.9
8 火	ガーリックトースト&ピザトースト ちりこんかん ハニータラダ		ぎゅうにゅう,しろいんげんまめ,ベーコン,ぶたにく	コッパン,バター,グラニューとう,あぶら,こむぎこ,はちみつ	にんにく,パセリ,レモン汁,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,トマトケチャップ,さやいんげん,きゅうり,キャベツ	666 20.8
9 水	ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ スタミナいため		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,コチュジャン,だいず,じゃこ	こめ,ごまあぶら,さとう,ごま,かたくりこ,あぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,ねぎ,キムチ,にら	601 21.8
10 木	ミートソーススパゲティー フォカッチャ		ぶたにく,とりにく,チーズ,ぎゅうにゅう,チーズ	スパゲティー,オリーブオイル,あぶら,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,ズッキーニ,とうもろこし,ピーマン,ホールトマト,トマトペースト,トマトケチャップ	577 20.0
11 金	エビクリームライス マカロニスープ くだもの		とりにく,むきえび,ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく	こめ,バター,あぶら,こむぎこ,かたくりこ,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,しょうが,セロリー,ピーマン,とうもろこし,にんにく,キャベツ,くだもの	633 22.8
14 月	ごはん さばのみそに やさいのからしあえ あんかけじる		ぎゅうにゅう,さば,みそ,けずりぶし,とりにく	こめ,さとう,そうめん,あられふ,かたくりこ	ねぎ,もやし,こまつな,にんじん,キャベツ	629 30.6
15 火	あおなとじゃこごはん まめいりちくぜん みそしる		じゃこ,ぎゅうにゅう,とりにく,だいず,あぶらあげ,みそ,けずりぶし	こめ,ごま,あぶら,こんにゃく,さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	633 23.1
16 水	たまごチャーハン はっほさい はるさめサラダ		たまご,ぎゅうにゅう,ぶたにく,むきえび,いか,うすらのたまご,ハム	こめ,ごまあぶら,あぶら,かたくりこ,はるさめ,ごま,さとう	ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ,たけのこ,にんじん,キャベツ,チンゲンツァイ,もやし,きゅうり,たまねぎ	602 26.5
17 木	きなこあげパン しらたまスープ じゃがいものこうみあえ		きなこ,ぎゅうにゅう,とうふ,けずりぶし,こんぶ,とりにく,たまご	ショートニングパン,さとう,しらたまご,ごまあぶら,じゃがいも,マヨネーズ,ごま	ほししいたけ,にんじん,キャベツ,ねぎ,こまつな,あおのり	636 22.8
18 金	つけカレーうどん ゆでやさい おはぎ		けずりぶし,ぶたにく,あぶらあげ,かまぼこ,ぎゅうにゅう,きなこ	あぶら,かたくりこ,うどん,こめ,もちこめ,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,ねぎ,ほししいたけ,こまつな,もやし	589 23.8
23 水	ごはん にくじゃがのうまに みそしる		ぎゅうにゅう,ぶたにく,けずりぶし,さつまいも,わかめ,みそ,みそ	こめ,あぶら,いとこんにゃく,さとう,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,だいこん,ねぎ	590 25.8
24 木	ごはん だいこんとはるさめのちゅうかに ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,けずりぶし,とうふ,こんぶ,とりにく,たまご	こめ,ごまあぶら,あぶら,はるさめ,さとう,しらたまご	だいこん,にんじん,にんにく,しょうが,にら,ほししいたけ,キャベツ,ねぎ,こまつな	584 21.7
25 金	まるパン さかなのてりやき ゆでやさい ヌードルスープ		ぎゅうにゅう,さわら,ベーコン,ぶたにく	まるパン,まるパン,まるパン,まるパン,かたくりこ,さとう,あぶら,ヌイユ	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,にんにく	616 28.9
28 月	やさいちゅうか コロコロポテト		とりにく,あぶらあげ,ぎゅうにゅう,チーズ	ちゅうかめん,さとう,ごまあぶら,ごま,じゃがいも,かたくりこ	しょうが,ほししいたけ,にんじん,ねぎ,もやし,きゅうり	674 24.2
29 火	ツナとトマトのスパゲティー ぶおかつちゃ		ベーコン,ツナ,ぎゅうにゅう,チーズ	スパゲティー,オリーブオイル,あぶら,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,トマトペースト,トマトケチャップ	637 23.4
30 水	チキンカレー ぶくじんづけ グリーンサラダ		ぶたにく,チーズ,ぎゅうにゅう,かつお,ハム	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,トマト,にんじん,りんご,トマトケチャップ,ぶくじんづけ,キャベツ,とうもろこし,きゅうり	650 16.9

BOOK

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。
 ※ 栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。
 ※ 行事欄表示はA時程=A B時程=B BOOK=ブックメニュー クラス=ランチルーム給食又はバイキング給食 社会科見学=社となります。

