

9月のこんだて

令和2年

北区立滝野川第五小学校


| | |
|----------------|---|
| ＜こんだての見方＞ | |
| 献立名 | |
| エネルギー たんぱく質 脂質 | |
| Kcal | g |
| 赤・血や肉になるもの | |
| 黄・熱や力のもとになるもの | |
| 緑・体の調子を整えるもの | |

＜今月の給食目標＞
よい食べ方をしましょう
 ☆ はしやスプーンを正しく使い、残さず食べる
 ☆ よい姿勢で主食・主菜・副菜を交互に食べる

・ハンカチ、ランチョンマット、マスクを忘れずに持ってきましょう！

・全員石けんを使って手をしっかり洗いましょう！

・自分の席で静かに待って、きれいな手でいろいろ触らないようにしましょう！



| | | | | |
|--|---|--|--|---|
|  | 1日(火) 酢豚丼 中華あえ 冷凍ピーチ 牛乳 632Kcal 21.6g 17.5g | 2日(水) 麦ご飯 キーマカレー チーズ入りサラダ 牛乳 692Kcal 23.0g 24.3g | 3日(木) ごまみそうどん 糸寒天サラダ きなこもち 牛乳 638Kcal 24.7g 17.3g | 4日(金) 枝豆ごはん 筑前煮 フルーツポンチ 牛乳 674Kcal 21.5g 14.7g |
| | 牛乳,豚モモ 豚ひき肉,粉チーズ,レンズまめ 牛乳,サラダチーズ 米,押麦,油,大豆油,バター,上白糖 ごま油,白いりごま しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,ピーマン 干し椎茸,パイン,キャベツ きゅうり,もやし,冷凍もも | 鶏こま肉,油揚げ,豆乳,牛乳,糸寒天,きな粉 うずら卵水煮 米,白いりごま,油,こんにやく 上白糖,じゃがいも えだまめ,にんじん,ごぼう,だいこん さやえんどう,みかん缶,パイン,黄桃 | 牛乳,大豆,鶏こま肉 鶏小間,大豆,ひよこまめ 米,米粒麦,バター,油,三温糖 じゃがいも,小麦粉 しょうが,ごぼう,さやえんどう,赤ピーマン にんじん,玉葱,ぶなしめじ パセリ,ホールコーン缶詰 | 牛乳,さば,木綿豆腐,大豆 米,押麦,三温糖,油,上白糖,白いりごま しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり もやし,なめこ,ねぎ |
| 7日(月) 鶏とごぼうのピラフ 大豆のカレー粉あえ 豆まめチャウダー 牛乳 611Kcal 25.4g 19.0g | 8日(火) 麦ご飯 さばの味噌煮 和風サラダ なめこの味噌汁 牛乳 603Kcal 26.5g 18.9g | 9日(水) 栗ご飯 すき焼き風煮 ごまあえ 牛乳 ★重陽の節句★ 645Kcal 25.7g 19.5g | 10日(木) 大豆入り ひじきごはん 肉じゃが 牛乳 619Kcal 22.3g 15.4g | 11日(金) 麦ご飯 豆あじの南蛮漬け カミカミサラダ 臭汁 牛乳 630Kcal 28.0g 17.8g |
| 14日(月) チキンライス パンプキンポタージュ フルーツヨーグルト 牛乳 669Kcal 18.6g 17.7g | 15日(火) 麦ご飯 戻りがつおの揚げ煮 わかめサラダ 田舎汁 牛乳 626Kcal 28.1g 14.5g | 16日(水) 五目ラーメン 薩摩芋と煮干しと大豆揚げ りんごゼリー 牛乳 618Kcal 30.6g 17.6g | 17日(木) パエリア パリパリサラダ たまごととトマトのスープ 梨 牛乳 681Kcal 23.8g 23.6g | 18日(金) さんまごはん 海藻サラダ 沢煮椀 牛乳 721Kcal 24.0g 24.7g |
| 21日(月) 敬老の日  | 22日(火) 秋分の日  | 23日(水) 大根スパゲティ イタリアンドレッシング風 サラダ マドレーヌ 牛乳 713Kcal 18.1g 26.5g | 24日(木) 焼き鳥丼 サラダ醤油 牛乳 616Kcal 28.2g 17.6g | 25日(金) 黒豆ごはん いかの香味焼き 野菜のごまあえ かきたま汁 牛乳 600Kcal 27.2g 14.4g |
| 28日(月) こぎつねごはん 鶏の唐揚げ ビーンズサラダ 味噌汁 牛乳 660Kcal 28.5g 24.1g | 29日(火) ハヤシライス キャベツのごま風味 オレンジゼリー 牛乳 719Kcal 20.5g 19.6g | 30日(水) 麦ご飯 さんまの松前煮 おひたし 練りごまの味噌汁 牛乳 658Kcal 25.2g 23.7g |  |  |
| 鶏ひき肉,油揚げ,牛乳,鶏肉 ひよこまめ,木綿豆腐,わかめ 米,三温糖,油,上白糖,でんぷん 小麦粉 にんじん,しょうが,にんにく,キャベツ こまつな,もやし,玉葱,ぶなしめじ | 豚小間,牛乳,粉寒天 米,押麦,油,バター,小麦粉,上白糖 ごま油,白いりごま にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん マッシュルーム,にら,キャベツ,もやし オレンジジュース,みかん缶 | 牛乳,さんま筒,こんぶ,糸けずり節 大豆,油揚げ 米,押麦,上白糖,こんにやく,さつまいも 白すりごま にんにく,しょうが,もやし,にんじん はくさい,干し椎茸,だいこん,ねぎ |  | |

※献立は都合により、変更する場合があります。