



9月の予定献立表



令和5年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどりのぶんるい))			えいようか	
			ちやくになる(あか)	ねつやちからのもとなる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
4月		ホイコーローどん ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ねぎ	528	20.9
		ちゆうかふうスープ	とりにく	ごまあぶら	にんじん こまつな もやし		
		くだもの			なし		
5火		ごはん ぎゆうにゆう さばのてりやき	ぎゆうにゆう さば	こめ さとう でんぶん	しょうが	548	25.3
		ごもくきんぴら	ぶたにく	あぶら しらたき さとう	にんじん ごぼう たけのこ れんこん		
		たまねぎとうふのみそしる	とうふ		たまねぎ こまつな		
6水		あげパン ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	コッペパン あぶら さとう		534	17.3
		ABCスープ	ベーコン	アルファベットマカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ		
		じゃがいもいんげんソテー		あぶら バター じゃがいも	コーン さやいんげん		
7木		しょうゆラーメン ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく	ちゆうかめん あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし ねぎ	608	20.4
		あげじゃがもち		じゃがいも でんぶん あぶら さとう	コーン		
		くきわかめのちゆうかあえ	くきわかめ	しろごま さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし		
8金		チリビーンズライス ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず	こめ バター あぶら こむぎこ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト	584	20.7
		さっぱりサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ		
		くだもの			れいとうみかん		
11月		ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくのバーベキューソースやき	ぎゆうにゆう ぶたにく	こめ	りんご にんにく ねぎ	536	22.3
		キャベツときゅうりのつけもの			キャベツ きゅうり		
		じゃがいもとえのきのみそしる	あぶらあげ	じゃがいも	にんじん えのきたけ		
12火		あんかけチャーハン ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう たまご ぶたにく いか	こめ あぶら でんぶん	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ	565	20.1
		シルバーサラダ		マロニー ごまあぶら さとう	もやし にんじん きゅうり		
		ソーダあじシャーベット		さとう	りんご ライム		
13水		パイパン ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	パイパン		592	24.7
		なすのミートグラタン	ぶたにく とりにく チーズ	あぶら マカロニ じゃがいも デミグラスソース	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト		
		ベーコンとやさいのスープ	ベーコン	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ		
14木		ごもくうどん ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく かまぼこ	うどん いとこんにやく	にんじん だいこん	541	19.6
		さつまいもてんぷら	たまご	あぶら こむぎこ さつまいも			
		もやしとわかめのあえもの	わかめ	しろごま さとう ごまあぶら	もやし		
15金		ごはん ぎゆうにゆう いかのチリソースかけ	ぎゆうにゆう いか	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	601	25.1
		やさしいため	ぶたにく	あぶら	チンゲンサイ もやし		
		にらたまスープ	とうふ たまご	でんぶん	たまねぎ にんじん にら		
19火		ごはん ぎゆうにゆう しろみさかなのフライ	ぎゆうにゆう ホキ たまご	こめ こむぎこ パンこ あぶら		613	26.3
		ぶたにくといとこのあまからいため	ぶたにく	あぶら しらたき さとう しろごま	しょうが にんじん さやいんげん		
		あぶらあげとなすのみそしる	あぶらあげ		なす ねぎ		
20水		いろいろピラフ ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく たまご	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	552	19.7
		リヨネズポテト	ベーコン	あぶら じゃがいも	たまねぎ		
		ミネストローネ	だいず	あぶら	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト キャベツ		
21木		ツナとトマトのスパゲティ ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう ツナ こなチーズ	スパゲティ あぶら オリーブゆ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	575	23.5
		ドレミソサラダ	ロースハム	さとう ごまあぶら	コーン キャベツ にんじん きゅうり		
		オレンジポンチ			ももかん みかんかん パインかん オレンジジュース		
22金		わかめごはん ぎゆうにゆう マーメイドチキン	ぎゆうにゆう わかめ とりにく	こめ あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ なつみかん	520	22.7
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし	さとう	にんじん キャベツ きゅうり		
		すましじる	とうふ		こまつな ねぎ		
25月		さんまのかばやきどん ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう さんま	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが	625	20
		しおけんちんじる	とうふ		ごぼう にんじん だいこん しめじ えのきたけ ねぎ		
		くだもの			かき		
26火		ごはん ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	こめ		587	20.9
		タッカルビ	とりにく	あぶら トック さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ		
		はるさめスープ		はるさめ しろごま	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ		
27水		ココアトースト ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	しよくパン バター さとう ココア		577	20.7
		とうにゆうのコーンシチュー	とりにく とうにゆう ぎゆうにゆう	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン		
		ミックスビーンズサラダ	ひよこまめ だいず	あぶら さとう	キャベツ さやいんげん にんじん たまねぎ		
28木		ごはん カミカミふりかけ ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう かつおぶし ちりめんじゃこ	こめ しろごま さとう		548	20.5
		にくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき さとう	しょうが にんじん たまねぎ		
		なめこのみそしる	とうふ		なめこ ねぎ		
29金		たんじょうおいわいケーキ(8がつ、9がつうまれ)	ぎゆうにゆう とうにゆう たまご	こめこ ベーキングパウダー さとう バター	レモン	150	2.4
		ハニーレモンカステラ		サラダあぶら はちみつ			
		さといもごはん ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく	こめ あぶら さとう さといも	にんじん		
30土		いかとだいこんのもの	いか	あぶら さとう	しょうが にんじん だいこん たけのこ	533	23
		おつきみだんごじる	とりにく とうふ	しらたまご	かぼちゃ しめじ まいたけ はくさい こまつな ねぎ		
		チキンカレーライス ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご		
30土		キャベツコールスロー		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	629	16.9
		アメジストゼリー	こなかんてん	さとう	ナタデココ ぶどうジュース		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。

★誕生日給食があります。今月は8月9月生まれです。