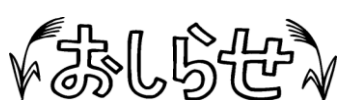


令和元年 9月よていこんだてひょう

北区立柳田小学校



日	牛乳	献立	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	○	カレーライス わふうサラダ	ぶた肉,ぎゅうにゅう	こめ,おしむぎ,油,じゃがいも, バター,こむぎこ,白すりごま	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり, だいこん	鶏がら,豚骨,酢,こしょう,からし トマトケチャップ, ウスターソース, デミグラスソース, しお,しょうゆ, ガラムマサラ,カレー粉	670 kcal 18.1 g 26.1 g
3火	○	ごはん ぶたのにんにくみそやき おかかあえ すまし汁	ぎゅうにゅう,ぶた肉,赤みそ, 花かつお,とうふ,わかめ	こめ,さとう	にんにく,キャベツ, にんじん,もやし,ねぎ	みりん,しょうゆ, 酒,しお,削り節	590 kcal 25.5 g 19.7 g
4水	○	とんじるうどん だいがくいも	ぶた肉,とうふ,赤みそ, 白みそ,ぎゅうにゅう	うどん,こんにゃく, さつまいも,油,さとう, 水あめ,黒いりごま	にんじん,だいこん, ごぼう,ねぎ	しょうゆ,みりん, しお,七味とうがらし, かつお節	635 kcal 18.4 g 16.4 g
5木	○	パンパン タンドリーチキン こぶきいも やさいスープ	ぎゅうにゅう,とり肉, ヨーグルト,ベーコン	パンパン,じゃがいも,油	たまねぎ,にんにく, キャベツ,にんじん	しお,トマトケチャップ, カレー粉,ターメリック, こしょう,しょうゆ, 鶏がら	579 kcal 24.2 g 21.2 g
6金	○	ごぼうピラフ ビーンズスープ くだもの	とり肉,ベーコン,たまご, ぎゅうにゅう,だいず	こめ,バター,油,さとう	にんじん,しょうが, ごぼう,グリーンピース, たまねぎ,キャベツ,くだもの	鶏がら,白ワイン, しょうゆ,しお, こしょう	615 kcal 21.7 g 20.4 g
9月	○	ひじきごはん とりのてりやき おんやさい みそ汁	ひじき,あぶらあげ, ぎゅうにゅう,とり肉, 白みそ,赤みそ	こめ,さとう,白いりごま	にんじん,しょうが, キャベツ,さやいんげん, たまねぎ,こまつな	しお,しょうゆ,酒, みりん,酒,煮干し	560 kcal 22.1 g 17.4 g
10火	○	ごはん さけのしおやき やさいサラダ みそ汁 くだもの	ぎゅうにゅう,生サケ, とうふ,白みそ,赤みそ	こめ,油,白すりごま	キャベツ,にんじん, もやし,たまねぎ, しめじ,くだもの	しょうゆ,酒,しお, 酢,こしょう,からし, 煮干し	600 kcal 29.3 g 16.3 g
11水	○	ラーメン きりぼしだいこんのごますあえ くだもの	ぶた肉,ぎゅうにゅう	なまちゅうかめん,油, かたくりこ,ごま油, 白すりごま,さとう	ねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,にら, もやし,きゅうり, きりぼしだいこん, くだもの	豚骨,鶏がら,しょうゆ, しお,酒,こしょう,酢	560 kcal 22.9 g 16.3 g
12木	○	にしよくサンド マカロニスープ やさいソテー	ぎゅうにゅう,とり肉, ベーコン	食パン,いちごジャム, マーガリン,油, マカロニ,バター	たまねぎ,はくさい, にんじん,キャベツ, コーン,もやし	しょうゆ,しお, こしょう,鶏がら	565 kcal 19.8 g 27.6 g
13金	○	チキンピラフ コンソメスープ フルーツポンチ	とり肉,ベーコン, ぎゅうにゅう, にゅうさんきんいりょう	こめ,バター,油	たまねぎ,にんじん, コーン,ピーマン, さやいんげん,みかん缶, パン缶,もも缶	鶏がら,しょうゆ, しお,こしょう	607 kcal 17.4 g 17.0 g
17火	○	ゆかりごはん にくじゃが みそ汁	ぎゅうにゅう,ぶた肉, 花かつお,とうふ,わかめ, 白みそ,赤みそ	こめ,油,こんにゃく, じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ, さやえんどう,もやし	ゆかり粉,しょうゆ, 酒,しお,煮干し	606 kcal 23.1 g 14.4 g
18水	○	ツナのトマトスパゲッティ グリーンサラダ くだもの	ベーコン,ツナ, ぎゅうにゅう	スパゲッティ,油, こむぎこ,さとう	ほうれんそう,にんにく, たまねぎ,にんじん,トマト缶, きゅうり,キャベツ, さやいんげん,レモン汁, くだもの	しお,鶏がら, トマトケチャップ, こしょう,酢	637 kcal 21.6 g 19.7 g
19木	○	チョコチップパン マーマレードチキン コールスローサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう,とり肉, ベーコン	チョコチップパン,油	マーマレードジャム, にんにく,キャベツ, にんじん,コーン,きゅうり, たまねぎ,マッシュルーム, パセリ	しょうゆ,酢,しお, こしょう,パプリカ粉, 鶏がら	624 kcal 26.6 g 26.3 g
20金	○	さんまのかばやきどん おかかあえ みそ汁	さんま,ぎゅうにゅう, いとけすり節,あぶらあげ, 白みそ,赤みそ	こめ,おしむぎ, 白いりごま,油, かたくりこ,さとう	しょうが,にんじん, キャベツ,もやし, こまつな	しょうゆ,みりん,煮干し	613 kcal 22.9 g 20.9 g
24火	○	ごはん とりのからあげ にびたし きのこ汁	ぎゅうにゅう,とり肉, 花かつお,あぶらあげ, 白みそ,赤みそ	こめ,かたくりこ,油	しょうが,にんにく, にんじん,キャベツ, こまつな,だいこん, ほししいたけ,えのきたけ, しめじ,ねぎ	こしょう,酒, しょうゆ,みりん, 削り節	629 kcal 26.3 g 19.0 g
25水	○	きつねうどん わふうサラダ ぎゅうにゅうかん	ぶた肉,あぶらあげ, ぎゅうにゅう,こなかんてん	うどん,さとう,油, 白すりごま	にんじん,たまねぎ, こまつな,ねぎ,キャベツ, もやし,みかん缶	かつお節,しお, しょうゆ,みりん,酢, こしょう,からし	643 kcal 26.2 g 24.4 g
26木	○	ツナコーントースト やさいスープ マカロニサラダ	ツナ,ピザチーズ, ぎゅうにゅう,ぶた肉	食パン,マーガリン,油, マカロニ,さとう	コーン,パセリ,たまねぎ, キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,しお, こしょう,鶏がら,酢, からし	556 kcal 20.5 g 29.9 g
27金	○	むぎごはん とんかつ そくせきづけ かきたま汁	ぎゅうにゅう,ぶた肉, たまご,花かつお	こめ,おしむぎ,こむぎこ, パンこ,油,かたくりこ	キャベツ,きゅうり, こまつな,ねぎ	しお,こしょう, 中濃ソース, ウスターソース, しょうゆ	662 kcal 29.9 g 21.6 g



• 材料の購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。