



# 9月予定献立表

【9月の給食のめあて】

早寝・早起き・朝ごはんの大切さを知ろう

※朝ごはんをしっかりと食べよう

※規則正しい生活を考えよう

★家庭教配布

北区立赤羽台西小学校

日にち 曜日	こんだて	主な材料（おもなざいりょう）			栄養価		ランチルーム その他		
		赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
3 火	カレーライス パリパリサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ ワンタンのかわ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ	656	18.9			
4 水	やさいつけめん パリットポテト	ぎゅうにゅう とりささみにく サラダチーズ	れいとうラーメン ごまあぶら すりごま ねりごま じゃがいも バター あぶら こむぎこ	ねぎ きゅうり もやし にんじん	685	22.8			
5 木	しおバナトースト ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす いんげんまめ こなチーズ	しょくパン さとう バター じゃがいも マヨネーズ	にんじん ホールトマトかん きゃべつ きゅうり れいとうホールコーン セロリ	636	21.3			
6 金	わかめごはん にくじゃが おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たきこみわかめのもと かつおぶし	こめ あぶら いとこんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな	615	21.1			
9 月	そぼろちらし きっかあえ とんじる	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご きざみのり ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら しろいりごま ごまあぶら こんにやく	しょうが きぬさや だいこん にんじん きゅうり きくのはな ごぼう ねぎ	603	23.9	重陽の 節句 メニュー		
10 火	ココアパン ポテトのピザチーズ焼き やさいスープ	ぎゅうにゅう ハム ピザチーズ とりにく	ココアパン じゃがいも あぶら	ピーマン マッシュルーム たまねぎ にんじん きゃべつ	608	22.5			
11 水	かきあげどん いそかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう いか むぎえび たまご きざみのり わかめ	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ	607	21.3			
12 木	キムチチャーハン ワンタンスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく	こめ ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ	にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ もやし こまつな なし	674	19.5			
13 金	ごはん ふりかけ ぶたにくのしょうが焼き ポイルきゃべつ こんさいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ にんじん れんこん ごぼう だいこん こまつな	670	28.6			
17 火	おこわ いかのこうみゆき ごまあえ おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく いか あぶらあげ	こめ もちごめ あぶら さとう しろすりごま しらたまご いとこんにやく	にんじん しょうが にんにく ねぎ きゅうり もやし ほうれんそう もやし ほししいたけ だいこん こまつな	630	25.9	十五夜 メニュー		
18 水	やきカレーパン おおむぎスープ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく とりにく しおこんぶ ピザチーズ	まるパン あぶら こむぎこ ソフトばんこ おしむぎ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ もやし きゅうり	667	22.9			
19 木	にくごはん ちゃつ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ きざみこんぶ とうふ たまご	こめ さとう しろすりごま でんぷん	しょうが こねぎ れんこん にんじん いら こまつな	600	19.5	食育の日 三重県		
20 金	きのこうどん こさかなといもとだいすかりかりあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいす かえりにほし	れいとううどん あぶら さとう でんぷん さつまいも しろいりごま	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ ほししいたけ ねぎ こまつな だいこん きゅうり ゆかり	631	26.1			
24 火	むぎごはん さんまのたつたあげ ごもくきんぴら なめこのみそしる	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ わかめ とうふ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら いとこんにやく さとう	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん なめこ ねぎ	633	25.1			
25 水	スパゲティオリエンタル コーンサラダ グレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたに こなチーズ こなかてん	スパゲティ バター あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり れいとうホールコーン ぶどうジュース	600	20.3			
26 木	マーボードーフどん わかめスープ くだもの	ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく とうふ とりにく わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ いら ねぎ たまねぎ こまつな れいとうみかん	669	25.4			
27 金	てづくりガーリックパン ポトフ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ひじき	きょうりきこ こむぎこ さとう バター じゃがいも	にんにく パセリ セロリ にんじん きゃべつ だいこん きゅうり	673	19.6			
30 月	あきのかおりごはん たらのごまみそかけ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たら ぶたにく とうふ	こめ もちごめ あぶら さとう さつまいも こむぎこ でんぷん こんにやく ごまあぶら すりごま	にんじん しめじ まいたけ しょうが だいこん ごぼう こまつな ねぎ	610	29.3			
【備考】 食材料購入の都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。					月栄養価平均		636	23.2	

