



[9月 献立表]



2023年 9月

北区立岩淵小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
4月	☆カレーライス キャベツのサラダ ABCスープ れいとうみかん	○	★・牛乳、豚肉、ツナオイル漬け、 鶏むね肉	・米、米粒麦、サラダ油、砂糖、 じゃがいも、★小麦粉、 豆乳バター、★マカロニ	たまねぎ、にんにく、しょうが、 にんにく、キャベツ、コーン、 えだまめ、しめじ、冷凍みかん きゅうり	709 kcal 27.3 g 23.7 g 2.7 g	リクエスト
5火	むぎごはん フライドチキン キャベツのチーズサラダ ミネストローネ	○	★・牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉 ★・サラダチーズ	・米、米粒麦、★小麦粉、揚げ油、 サラダ油、砂糖	・キャベツ、こまつな、にんにく、 たまねぎ、しめじ、セロリー、 ホールトマト	687 kcal 27.5 g 26.6 g 1.8 g	
6水	☆しょうゆラーメン はるまき ☆サイダーフルーツポンチ	○	★・牛乳、豚肉、豚ひき肉	★・中華めん、サラダ油、ごま油、 揚げ油、でんぷん、はるまき ★・はるまきの皮、★小麦粉	・にんにく、しょうが、にんにく、 はくさい、にら、もやし、 たまねぎ、たけのこ、ねぎ、 しいたけ、みかん(缶)、 ★パイナップル(缶)、★黄桃(缶)	677 kcal 25.7 g 23.2 g 3.2 g	リクエスト
7木	むぎごはん いわしのチーズ焼き パリパリハニーサラダ じゃがいものみそしる	○	★・牛乳、わかめ、★ピザチーズ、 赤みそ、白みそ いわし	・米、米粒麦、★小麦粉、揚げ油、 ★ワンタンの皮、サラダ油、 はちみつ、じゃがいも	・にんにく、キャベツ、コーン、 レモン汁、たまねぎ きゅうり	673 kcal 26.6 g 25.6 g 2.4 g	
8金	きくちらし きりぼしだいこんのすのもの すましじる	○	★・牛乳、さけ、油揚げ、わかめ、 ツナオイル漬け、絹ごし豆腐	・米、米粒麦、砂糖、白いりごま	・しいたけ、にんにく、切干大根、 さやいんげん、えのきたけ、 ねぎ、ほうれんそう 菊の花 きゅうり	548 kcal 23.8 g 15.4 g 2.7 g	重陽の節句
11月	☆やきチーズミートスパゲッティ コーンサラダ れいとうアップル	○	★・牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、 ★ピザチーズ	★スパゲッティ、オリーブ油、 サラダ油、砂糖	・にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんにく、マッシュルーム、 キャベツ、コーン、 冷凍アップル きゅうり	594 kcal 27.4 g 25.6 g 2.3 g	リクエスト
12火	きのこごはん あじのカレーフライ せんぎりキャベツのサラダ かぼちゃのみそしる	○	★・牛乳、赤みそ、白みそ あじ	・米、米粒麦、砂糖、揚げ油、 ★小麦粉、★パン粉、サラダ油	・にんにく、しめじ、えのきたけ、 しいたけ、キャベツ、ねぎ きゅうり ★かぼちゃ	654 kcal 26.2 g 20.7 g 2.0 g	
13水	むぎごはん かいせんだうふ けんちんじる	○	★・牛乳、鶏もも肉、★えび、 ★いか、絹ごし豆腐、鶏むね肉	・米、米粒麦、サラダ油、砂糖、 でんぷん、ごま油、こんにやく、 じゃがいも	・にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、にんにく、 チンゲンサイ、ごぼう、だいこん、 ねぎ	570 kcal 23.6 g 14.1 g 1.8 g	
14木	☆コーンマヨネーズトースト ひよこまめのサラダ やさしいスープ	○	★・牛乳、ベーコン、鶏むね肉 ★ピザチーズ、ひよこ豆、 ツナオイル漬け	★食パン、サラダ油、砂糖、 ★マヨネーズ、じゃがいも	・たまねぎ、コーン、キャベツ、 にんにく、こまつな きゅうり	617 kcal 25.1 g 36.1 g 2.1 g	リクエスト
15金	むぎごはん なすみそいため はんぺんのしんじょのおすいもの	○	★・牛乳、豚ひき肉、赤みそ、 はんぺん、絹ごし豆腐	・米、米粒麦、サラダ油、砂糖、 揚げ油、でんぷん、ごま油	・にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 しょうが、だいこん、にんにく、 こまつな なす ピーマン	593 kcal 20.4 g 16.6 g 2.3 g	
19火	むぎごはん モウカザメのネギソースがけ カラフルサラダ はっとじる	○	★・牛乳、モウカザメ、 ボンレスハム、鶏むね肉	・米、米粒麦、揚げ油、でんぷん、 砂糖、ごま油、サラダ油、 ★油麩、★ワンタンの皮、 こんにやく	・しょうが、にんにく、ねぎ、 キャベツ、赤ピーマン、ごぼう、 黄ピーマン、にんにく、 だいこん きゅうり	602 kcal 26.0 g 17.3 g 2.2 g	宮城県の郷土料理
20水	イエローライス タンドリーチキン レンズ豆のスープ ☆ぶどうゼリー	○	★・牛乳、鶏もも肉、レンズ豆 豆乳クリーム、ベーコン、 粉寒天	・米、豆乳バター、サラダ油、砂糖	・たまねぎ、にんにく、しょうが、 にんにく、セロリー、 さやいんげん、ぶどうジュース、 ぶどう(缶)	587 kcal 22.5 g 21.0 g 2.4 g	リクエスト
21木	やきうどん だいこんのジャコいため ☆カルピスしらたまポンチ	○	★・牛乳、かまぼこ、豚肉、 かつお節、★ちりめんじゃこ	★うどん、サラダ油、ごま油、 こんにやく、白玉粉、★カルピス	・キャベツ、もやし、たまねぎ、 にんにく、しいたけ、だいこん、 しょうが、黄桃(缶)、みかん(缶)	591 kcal 24.0 g 17.8 g 2.3 g	リクエスト
22金	チンジャオロースどん カリカリあぶらあげのサラダ コーンとたまごのスープ	○	★・牛乳、豚肉、油揚げ、 鶏むね肉、★鶏卵	・米、米粒麦、サラダ油、砂糖、 でんぷん、ごま油	・たまねぎ、にんにく、もやし、 たけのこ、しいたけ、キャベツ、 コーン、クリームコーン、 チンゲンサイ ピーマン きゅうり	663 kcal 27.6 g 24.4 g 2.5 g	
25月	たんたんめん ポテトのガーリックいため ココアまめ	○	★・牛乳、赤みそ、白みそ、 豚ひき肉、ベーコン	★中華めん、サラダ油、ごま油、 練りごま、じゃがいも、砂糖、 ★ミルクココア	・にんにく、しいたけ、たまねぎ、 たけのこ、にんにく、ねぎ、 チンゲンサイ、しめじ	741 kcal 31.6 g 27.5 g 2.9 g	
26火	☆きなこあげパン やきにくサラダ ワンタンスープ	○	★・牛乳、きな粉、豚肉	・揚げ油、★ねじりパン、砂糖、 サラダ油、しらたき、ごま油、 ★ワンタンの皮	・にんにく、しょうが、キャベツ、 もやし、こまつな、にんにく、ねぎ	654 kcal 27.8 g 29.2 g 2.1 g	リクエスト
27水	ツナごはん ピリからにくじゃが ☆セレクトアイスクリーム	○	★・牛乳、ツナオイル漬け、豚肉、 赤みそ	・米、米粒麦、砂糖、サラダ油、 じゃがいも、しらたき、★バニラ アイスorシャーベット各種	・にんにく、にんにく、たまねぎ、 さやえんどう	701 kcal 25.0 g 25.9 g 2.1 g	リクエスト
28木	むぎごはん あつあげステーキ れんこんのきんぴらいため なすのみそしる	○	★・牛乳、生揚げ、豚ひき肉、 白みそ、赤みそ、豚肉、わかめ	・米、米粒麦、サラダ油、砂糖、 でんぷん、ごま油	・しょうが、ねぎ、れんこん、 にんにく、さやいんげん、たまねぎ なす	628 kcal 25.8 g 23.1 g 1.8 g	
29金	あきのかおりごはん さけのしおやき さつまいものレモンに きのこのみそしる おつきみだんご	○	★・牛乳、油揚げ、赤みそ、 白みそ、きな粉 さけ	・米、米粒麦、砂糖、さつまいも、 白玉粉 くり	・にんにく、ごぼう、しめじ、 さやえんどう、レモン汁、 しいたけ、えのきたけ、こまつな	719 kcal 29.9 g 16.3 g 2.6 g	

★食材購入の都合で献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ☆が付いている献立がリクエストメニューです。

★(○) で食材が囲まれている日は、旬の食材を使った給食です。

☆アレルギーが出やすい食材☆ くり ☆たまにしか出ない食材☆ モウカザメ・油麩・菊の花 他にも、食材の欄をチェックしていただいて、食べたことがない食材や、食べ慣れていない食材がありましたら、ご家庭で試していただくようお願いいたします。心配な食材がありましたら学校にご相談ください。