

9月分予定献立表

令和6年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい				I値* - たんぱく質 (中学年)
	主 食	牛乳	おかず	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	おもに体の調子を 整える食べ物	調味料など	
2月	ハヤシライス	○	かいそうサラダ れいとうみかん	★豚肉/★牛乳/海藻ミック ス	米/押麦/なたね油/小麦粉/ マーガリン(乳不使用)/ごま 油/三温糖/白ごま	にんにく/しょうが/玉葱/に んじん/マッシュルーム/ キャベツ/きゅうり/冷凍 ホールコーン/★冷凍みかん	鶏がら/赤ワイン/ト マトピューレ/塩/こ しょう/ウスターソ ース/トマトケ チャップ/しょうゆ/ 酢	611 kcal 18.1 g
3火	こうやどうふのそぼろどん	○	タイピーエン いもち	鶏ひき肉/高野豆腐/★牛乳/ ★豚肉/★板なしかまぼこ/ いか/★ダイスチーズ	米/押麦/なたね油/三温糖/ ごま油/緑豆はるさめ/じゃ がいも/でんぷん	しょうが/にんじん/干し椎 茸/さやいんげん/はくさい/ ねぎ/ほうれんそう/きくら げ	日本酒/本みりん/ しょうゆ/鶏がら/ 塩/こしょう	605 kcal 24.5 g
4水	むぎごはん	発 酵 乳	なめたけ かつおとだいずのあまからに しおだれキャベツ かきたまじる	★発酵乳/大豆/★かつお/★ ちりめん/豆腐/★たまご/わ かめ	米/押麦/三温糖/小麦粉/で んぷん/なたね油/ごま油/白 ごま	えのきたけ/しょうが/にん にく/玉葱/ピーマン/赤ピー マン/キャベツ/きゅうり/ね ぎ	しょうゆ/本みりん/日 本酒/うすくちしょうゆ /トマトケチャップ/オ イスターソース/トウバ ンジャン/塩/こしょう/ だし昆布	612 kcal 32.3 g
5木	ケチャップライス	○	ケイジャンチキン チョパン・サルタス (トルコのサラダ) トマトとたまごのスープ	★ウインナー/★牛乳/鶏肉/ ★ベーコン/★たまご	米/押麦/なたね油/★バター /オリーブ油/三温糖/でんぷ ん	にんじん/玉葱/マッシュルーム /グリーンピース/キャベツ/きゅ うり/赤ピーマン/黄ピーマン/ トマト/こまつな	塩/こしょう/トマト ケチャップ/白ウイ ン/ケイジャンパ イス/酢/オレガノ /鶏がら	626 kcal 24.9 g
6金	しおラーメン	○	ジャンボあげぎょうざ なし	鶏肉/★牛乳/★豚ひき肉	なたね油/蒸し中華めん/ご ま油/でんぷん/ぎょうざの 皮/小麦粉/なたね油	にんにく/しょうが/にんじ ん/もやし/ねぎ/冷凍ホール コーン/にら/キャベツ/★な し	鶏がら/うすくち しょうゆ/オイス ターソース/塩/こ しょう/しょうゆ/ 日本酒	603 kcal 24.1 g
9月	くろざとうパン	○	フィッシュ&チップス スコッチブロス	★牛乳/★すけとうだら/★ たまご/鶏肉/ひよこまめ	★黒砂糖パン/小麦粉/なた ね油/じゃがいも/押麦	しょうが/にんじん/玉葱/ キャベツ	こしょう/塩/トマ トケチャップ/ウ スターソース/チ リパウダー/鶏が ら/白ワイン	576 kcal 27.7 g
10火	ブルコギどん	○	トックスープ ナムル	★豚肉/★牛乳/鶏肉/★たま ご	米/押麦/なたね油/三温糖/ でんぷん/白ごま/ごま油/ トック	にんにく/しょうが/玉葱/に んじん/もやし/ねぎ/にら/ たけのこ水煮/はくさい/こ まつな	しょうゆ/本みり ん/トウバンジヤ ン/コチジャン/塩 /鶏がら/日本酒/ 酢	590 kcal 25.5 g
11水	むぎごはん	○	つけみそ ゼリーフライ ポイルキャベツ ごじる	鶏ひき肉/★ちりめん/★花 かつお/白みそ/★牛乳/おから /★たまご/鶏肉/大豆/赤 みそ	米/押麦/なたね油/白ごま/ 三温糖/じゃがいも/小麦粉	にんじん/にら/ねぎ/玉葱/ キャベツ/ごぼう/だいこん/ こまつな	本みりん/塩/こ しょう/ウス ターソース/だ し昆布	675 kcal 26.0 g
12木	シナガック	○	チキンアドボ ニラガ(フィリピンのポトフ) バナナ	★牛乳/鶏肉/ひよこまめ/★ 豚肉	米/オリーブ油/なたね油/ じゃがいも	にんにく/玉葱/葉ねぎ/しょ うが/にんじん/キャベツ/チ ンゲンツァイ/★バナナ	日本酒/塩/こ しょう/しょう ゆ/酢/ロリエ粉 /鶏がら	594 kcal 23.4 g
13金	いなかうどん	○	やさいのごまだれかけ みたらしだんご	鶏肉/油揚げ/豆腐/★牛乳	冷凍細うどん/板こんにやく /なたね油/白ごま/三温糖/ 上新粉/白玉粉/でんぷん	にんじん/だいこん/ごぼう/ ぶなしめじ/ねぎ/こまつな/ キャベツ/もやし	塩/しょうゆ/本 みりん/★厚削 り節/酢	539 kcal 20.7 g
17火	まいたけごはん にいがたけんさんコシヒカリ	○	さわらのしおこうじやき ひじきとえだまめのいために じゃがいもとわかめのみそじる	★牛乳/★さわら/鶏肉/干ひ じき/油揚げ/わかめ/白みそ /赤みそ	米/白ごま/なたね油/しらた き/三温糖/じゃがいも	まいたけ/にんじん/えだま め/玉葱	うすくちしょうゆ /日本酒/塩/本み りん/しょうゆ/塩 麩/だし昆布	589 kcal 28.4 g
18水	あげパン	○	ホワイトシチュー ツナとひじきのピリッとサラダ	★牛乳/鶏肉/ひよこまめ/★ 調理用牛乳/★生クリーム/ ★ツナ水煮/干ひじき	★コッペパン/なたね油/上 白糖/じゃがいも/小麦粉/★ バター/白ごま/三温糖	玉葱/にんじん/マッシュ ルーム/パセリ/キャベツ/こ まつな/きゅうり	白ワイン/塩/こ しょう/鶏がら/ しょうゆ/酢/ ラー油	605 kcal 21.7 g
19木	おもぶりごはん	○	ししゃものごまフライ いもたき ぶどう	鶏肉/★牛乳/★ししゃも/★ たまご/油揚げ	米/押麦/なたね油/三温糖/ 白ごま/小麦粉/黒ごま/ソフ トパン粉/なたね油/さとい も/板こんにやく	たけのこ水煮/にんじん/干 し椎茸/さやいんげん/だい こん/ごぼう/ねぎ/★ぶどう	塩/うすくちしょ うゆ/こしょう/★ うす削り節/だし 昆布/本みりん/日 本酒	605 kcal 25.2 g
20金	パエリア	○	ソバ・デ・アホ スパイシーポテト	鶏肉/★えび/いか/★牛乳/ ★ベーコン/★たまご	米/押麦/★バター/オリーブ 油/ソフトパン粉/なたね油/ じゃがいも/でんぷん	にんにく/玉葱/にんじん/ ピーマン/グリーンピース/ マッシュルーム/こまつな	サフラン/白ワイン/ 塩/こしょう/ター メリック/カレー粉/鶏 がら/しょうゆ/パフ リカ/ガーリックパ ウダー	630 kcal 24.6 g
24火	あきのかおりごはん	○	さけのもみじやき だいこんのそぼろじる なし	鶏肉/油揚げ/★牛乳/★生サ ケ/鶏ひき肉	米/もち米/なたね油/さつま いも/★マヨネーズ/ごま油/ 板こんにやく/でんぷん	にんじん/ぶなしめじ/しょ うが/だいこん/こまつな/★ なし	本みりん/日本酒/ うすくちしょうゆ /塩/こしょう/白 ワイン/★うす削 り節/しょうゆ	642 kcal 30.1 g
25水	ツナおろしスパゲッティ	○	まめサラダ ヨールト・タトルス	★ツナ水煮/刻みのり/★牛 乳/大豆/ひよこまめ/★たま ご/★ヨーグルト	スパゲッティ/オリーブ油/ 三温糖/なたね油/上白糖/小 麦粉/マーガリン(乳不使用)/ 白ねりごま	だいこん/にんじん/きゅう り/冷凍ホールコーン	しょうゆ/酢/塩/ ベーキングパ ウダー	621 kcal 27.6 g
26木	じゃこべえなめし	○	いかのチリソース ごまとうにゅうスープ	★ベーコン/★ちりめん/油 揚げ/★牛乳/いか/鶏肉/豆 腐/豆乳	米/なたね油/ごま油/白ごま /でんぷん/上白糖/緑豆はる さめ/白ねりごま	にんにく/こまつな/しょう が/ねぎ/ホールのトマト缶詰/ 玉葱/にんじん/ぶなしめじ	日本酒/しょうゆ/本 みりん/塩/トウバ ンジャン/トマトケ チャップ/パプリカ/ 酢/鶏がら/こしょう	637 kcal 29.9 g
27金	スパイシートマトライス	○	フレンチサラダ フルーツしらたま	★豚ひき肉/大豆/★牛乳/豆 腐	米/押麦/なたね油/でんぷん /三温糖/白玉粉/上白糖	にんにく/玉葱/マッシュルーム/ト マト/ホールのトマト缶詰/グリンピー ス/キャベツ/きゅうり/にんじん/冷 凍ホールコーン/みかん缶/★パイ ン缶/★もも缶	赤ワイン/トマトケ チャップ/カレー粉/ チリパウダー/クミ ン/ウスターソース/ しょうゆ/塩/こしょ う/酢	650 kcal 20.0 g
30月	キムタクごはん	○	さんぞくやき なめこのみそじる	★ベーコン/★牛乳/鶏肉/豆 腐/わかめ/赤みそ/白みそ	米/押麦/なたね油/白いりご ま/三温糖/でんぷん/小麦粉	にんじん/はくさいキムチ/ たくあん/ねぎ/にんにく/ しょうが/玉葱/だいこん/こ まつな/なめこ	しょうゆ/日本 酒/だし昆布	670 kcal 27.5 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。