



# 9月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和6年9月2日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー タンパク質
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
2月		プルコギどん こまつなとひじきのナムル パインゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき こなかんでん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら もやし こまつな パインアップル パインジュース	576 (kcal) 20.5 (g)
3火		むぎごはん・じゃこぶりかけ トマトにくじゃが・おひたし	けすりぶし ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマト さやいんげん キャベツ もやし	565 22.1
4水		いためジャージャーめん あんにとろろ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう こなかんでん	あぶら ちゅうかめん さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり もやし みかん パインアップル りんご	596 24.1
5木		★地産地消★ むぎごはん・さわらのてりやき さつまいものきんぴらいため ひめとうがのみそしる	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう さつまいも	しょうが にんじん ごぼう とうがん ねぎ	632 26.8
6金		クリームチーズトースト カレーシチュー・キャベツサラダ	クリームチーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし	596 20.4
9月		◎重陽の節句◎ くりごはん・さばのみそだれかけ きくかあえ・すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうろ	こめ くり さとう	しょうが こまつな もやし きくのはな ねぎ えのきだけ	565 26.5
10火		▶世界の味めぐり▶アメリカ スラッピージョー フライドポテトサラダ チキンヌードルスープ	だいたすミート ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも はちみつ マカロニ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ マッシュルーム	602 26.5
11水		📖4年国語📖 「ごんぎつね」 ひつまぶし あぶらあげいりさわにわん おかしないがぐり	うなぎ あなご のり ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご	こめ さとう こんにゃく あぶら さつまいも バター こむぎこ そうめん	こねぎ にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	592 19.1
12木		スープスパゲティ・チーズサラダ くだもの	ベーコン ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら バター ごまあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトジュース ホールトマト パセリ きゅうり キャベツ りんご	586 24.0
13金		★まごわやさしい献立★ ごまごはん さかなとやさいのごしきあえ とうにゅうみそスープ	ぎゅうにゅう ホキ だいたす とうろ わかめ みそ とうにゅう	こめ ごま あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ	655 29.0
17火		○十五夜○ さつまいもごはん・にぎすのからあげ おかかあえ・フルーツしらたま	ぎゅうにゅう にぎす あぶらあげ けすりぶし	こめ もちこめ さつまいも さとう でんぶん こめこ しらたま さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん パインアップル みかん りんご	608 22.0
18水		ミルクパン・チリコンカン キャロットソースサラダ	ぎゅうにゅう だいたす ベーコン ぶたにく なまクリーム	ミルクパン あぶら じゃがいも こめこ バター さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	562 23.9
19木		むぎごはん・さけのこうみやき きりぼしだいこんのいために かきたまじる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とりにく とうろ たまご	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ えのきだけ こまつな	585 31.3
20金		▶日本の味めぐり▶熊本県 たかなとじゃこのまぜごはん タイピーエン・くだもの	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なると うすらたまご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	たかなづけ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ さやえんどう きくらげ しょうが なし	565 23.1
24火		📖1年国語📖 「うみのかくれんぼ」 うみのかくれんぼライス パリパリかいそうサラダ ちゅうかふうたまごスープ	たこ ぎゅうにゅう くわわかめ ぶたにく たまご	こめ バター あぶら ごまあぶら わんたんのかわ さとう じゃがいも でんぶん	にんにく にんじん たまねぎ ホールトマト ピーマン キャベツ もやし ホールコーン パセリ	561 21.8
25水		❖旬の食材❖ ガパオライス はるさめスープ・ぶどうたべくらべ	とりにく だいたす ぎゅうにゅう ベーコン	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	しょうが しめじ たまねぎ ピーマン パセリ にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな ぶどう	608 22.3
26木		カレーうどん・ツナサラダ きなこカップケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ きなこ とうにゅう	うどん あぶら さとう でんぶん こめこ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	626 23.8
27金		📖おはなし給食📖 「おやおや おやさい」 かぼちゃパン さかなのスパイスあげ・コーンポテト はくさいとえのきのスープ	ぎゅうにゅう パサ とりにく	パンキンパン あぶら でんぶん こめこ じゃがいも バター	しょうが にんにく にんじん ホールコーン たけのこ はくさい ねぎ ねぎ こまつな	574 26.4
30月		むぎごはん・とりにくのピリからやき もやしあえ・わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうろ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく タカノツメ にんじん もやし きゅうり ほししいたけ ねぎ こまつな	574 25.5

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。