

食べ物の働きを
知ろう

9月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I類・II類 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	てりやきどん	○	さつまじる フルーツゼリー	とりにく、のり、牛乳、みそ、かんでん	こめ、あぶら、さとう、さつまいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、だいこん、こまつな、りんごジュース、パイナップル、みかん	581 kcal 20.8 g 15.7 g 2.2 g
3火	ターメリックライス	○	チリコンカン パリパリサラダ なし	だいず、いんげんまめ、とりにく、牛乳	こめ、マーガリン、あぶら、こむぎこ、ワントンのかわ、さとう	にんにく、たまねぎ、トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、なし	578 kcal 20.9 g 15.5 g 1.7 g
4水	ごはん	○	さばのごまやき やさいのいそあえ とんじる	牛乳、さば、のり、ふたにく、とうふ、みそ	こめ、いりごま、あぶら、さといも、こんにゃく	しょうが、こまつな、もやし、キャベツ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	579 kcal 30.2 g 20.5 g 2.3 g
5木	世界の料理 フランス ソフトフランス	○	エビいりマカロニグラタン ジュリエンスープ	牛乳、とりにく、むぎえび、調理用牛乳、ピザチーズ、ベーコン	ソフトフランスパン、マカロニ、あぶら、こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん、ふなしめじ、パセリ、キャベツ、セロリ、さやえんどう	608 kcal 27.5 g 27.5 g 2.8 g
6金	むぎごはん	○	ふたにくのしょうがやきいため こふきいも みそしる	牛乳、ふたにく、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな	584 kcal 24.4 g 21.6 g 1.8 g
9月	重陽の節句 くりごはん	○	さかなのさいきょうやき ぎくのはなとこまつなのおひだし ごもくみそしる ぶどうゼリー	牛乳、ナガメバル、みそ、あぶらあげ、かんでん	こめ、むぎ、あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、こまつな、きくのはな、はくさい、だいこん、ねぎ、ぶどうジュース、パイナップル	579 kcal 24.7 g 13.5 g 2.9 g
10火	ラーメン	○	みそだしサラダ だいがくいも	ふたにく、わかめ、牛乳、みそ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、さつまいも、みずあめ、いりごま	メンマ、もやし、ねぎ、こまつな、とうもろこし、にんじん、キャベツ	592 kcal 19.9 g 18.7 g 2.9 g
11水	スタミナどん	○	とうがんとたまごのスープ なし	ふたにく、牛乳、たまご	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、でんぶん	にんにく、にら、たまねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし、とうがんと、ねぎなし	584 kcal 22.7 g 17.4 g 2.4 g
12木	たいめし	○	にくじゃが すましじる	まだい、あぶらあげ、牛乳、ふたにく、とうふ	こめ、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、えのきたけ、こまつな、ねぎ	587 kcal 25.3 g 18.9 g 2.6 g
13金	ココアビスキュイパン	○	サラダにんじンドレッシング イタリアンスープ	牛乳、ベーコン、たまご、チーズ	まるパン、さとう、こむぎこ、あぶら、パンこ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、こまつな、パセリ	584 kcal 18.7 g 26.5 g 2.4 g
17火	十五夜 きのこごはん	○	ししゃものごまやき つきみじる	とりにく、あぶらあげ、牛乳、ししゃも、とうふ、ふたにく	こめ、あぶら、さとう、いりごま、こむぎこ、しらたまご	にんじん、ふなしめじ、しいたけ、さやいんげん、かぼちゃ、ごぼう、はくさい、こまつな	573 kcal 25.6 g 19.7 g 2.6 g
18水	アップルトースト	○	トマトとりのシチュー ちりめんサラダ	牛乳、とりにく、ちりめん	しょくパン、あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、とうもろこし、きゅうり	623 kcal 22.8 g 29.5 g 2.8 g
19木	郷土料理 埼玉県行田市 むぎごはん	○	ゼリーフライ わふうサラダ とうにゅうじたてのみそしる	牛乳、おから、たまご、わかめ、ひじき、とりにく、あぶらあげ、みそ、とうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう	にんじん、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、はくさい	596 kcal 21.0 g 19.5 g 2.6 g
20金	マーボーナスどん パステイ給食	○	えのきとたまごのスープ ぶどう	ふたにく、だいず、とうふ、みそ、牛乳、とりにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	なす、にんにく、(りんご)、しょうが、ねぎ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、えのきたけ、もやし、にら、きょうほう	588 kcal 24.5 g 20.3 g 2.1 g
8, 9月が誕生日の児童にカップケーキを出します。							
24火	ごはん かつおとじゃこのふりかけ	○	さけのしおやき きりぼしだいこんに いなかじる	ちりめん、かつおぶし、牛乳、サケ、こおりとうふ、あぶらあげ、なまあげ、みそ	こめ、いりごま、さとう、あぶら、じゃがいも	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、こまつな	601 kcal 33.0 g 17.6 g 2.7 g
25水	たまごとうどん	○	だいずとさかなのかりかりあげ フルーツあえ	ふたにく、たまご、牛乳、だいず、かえりにぼし	うどん、でんぶん、あぶら、さとう、いりごま	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、こまつな、パイナップル、もも、バナナ、みかん、オレンジジュース	610 kcal 29.1 g 18.0 g 2.4 g
26木	チャーハン	○	じゃがいもとチーズやき とうふとあおなのスープ	ふたにく、たまご、牛乳、ピザチーズ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、でんぶん	しいたけ、ねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、パセリ、たまねぎ、こまつな	598 kcal 26.3 g 21.3 g 2.1 g
27金	ごはん	○	さわらのこうみやき ワカメとツナのすのもの ごじる	牛乳、さわら、わかめ、ツナ、ふたにく、だいず、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、いりごま、あぶら、じゃがいも	しょうが、ねぎ、きゅうり、にんじん、ふなしめじ、こまつな	592 kcal 30.3 g 21.0 g 2.6 g
30月	さんまごはん	○	レモンあえ いもっこじる	さんま、牛乳、ふたにく	こめ、こむぎこ、でんぶん、あぶら、いりごま、さとう、さといも、しらたき	しょうが、こまつな、もやし、とうもろこし、キャベツ、レモン、にんじん、だいこん、まいたけ、ねぎ	586 kcal 20.7 g 23.5 g 2.1 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。