

# 9月給食予定献立表



給食目標 好ききらいなく 食べよう

令和5年度

北区立王子小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ おもに体をつくるもとになる	黄の仲間・ おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整えるもとになる	エネルギー(kcal)
						たんぱく質(g)
4月	スタミナどん ゆずかあえ かきたまじる	○	ぶたにく、とうふ たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン、キャベツ もやし、こまつな、ゆず	620 29.2
5火	みそラーメン チーズポテト れいとうみかん	○	ぶたにく、みそ チーズ、ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、コーン もやし、にら、ねぎ、れいとうみかん	573 22.8
6水	コーンピラフ ホキのピザやき やさいスープ	○	ホキ、チーズ、 ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら バター、じゃがいも	たまねぎ、コーン、パセリ ピーマン、キャベツ、かぶ、にんじん	560 24.9
7木	ひよこまめいりドライカレー かいそうサラダ りんごゼリー	○	ぶたにく、とりにく ひよこまめ、かいそうミックス かんでん、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら こむぎこ、ごまあぶら さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、こまつな、きゅうり りんごジュース、りんごかん	606 19.3
8金	～ちょうようのせっく こんだて～ ごはん さわらのごまみそやき きっかあえ しおとんじる	○	さわら、みそ かつおぶし、ぶたにく とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま あぶら、こんにやく じゃがいも、ごまあぶら	しょうが、はくさい にんじん、こまつな、きくのり ごぼう、だいこん	600 28.2
11月	ごはん ふりかけ にくじゃが もやしのばいにくあえ	○	かつおぶし、あおのり ちりめんじゃこ、ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま あぶら、こんにやく じゃがいも、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、もやし さやいんげん、キャベツ きゅうり、ねりうめ	586 23.1
12火	ツナマヨトースト さつまいもたまめのサラダ ABCやさいスープ	○	ツナ、だいす ハム、ベーコン ぎゅうにゅう	はいがしよくパン、さとう マヨネーズ、さつまいも あぶら、ABCマカロニ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、こまつな	569 23.8
13水	チキンクリームライス シーフードサラダ なし	○	とりにく、とうにゅう なまクリーム、えび いか、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら こむぎこ、バター、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ きゅうり、なし	603 23.4
14木	キムチチャーハン ワンタンスープ おかしなめだまやき	○	ぶたにく、とりにく にゅうさんきんいりょう かんでん、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら、ごま ワンタンのかわ	にんにく、たまねぎ、にんじん はくさいキムチ、ピーマン、しめじ はくさい、こまつな、ももかん	578 18.2
15金	わかめうどん きびなごのカレーあげ ごますあえ	○	とりにく、あぶらあげ わかめ、きびなご ぎゅうにゅう	れいとううどん、あぶら さとう、かたくりこ ごま、こめこ	しょうが、にんじん、たまねぎ しいたけ、しめじ、こまつな キャベツ、コーン	542 23.3
19火	ごもくまめごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのあえもの かぼちゃとたまねぎのみそしる	○	だいす、ひじき とりにく、あぶらあげ さば、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら しらたき、さとう、ごまあぶら	にんじん、きりぼしだいこん キャベツ、こまつな、かぼちゃ たまねぎ、しめじ	599 29.3
20水	ガーリックフランス ポークシチュー レモンドレッシングサラダ	○	ぶたにく、チーズ ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン、バター じゃがいも、あぶら こむぎこ、さとう	にんにく、パセリ、セロリ、たまねぎ にんじん、きゅうり、キャベツ コーン、レモンかじゅう	604 21.4
21木	おやこどん ひじきのごまあえ きよほう	○	とりにく、たまご ひじき、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	たまねぎ、しいたけ、もやし グリーンピース、にんじん こまつな、コーン、きよほう	584 25.8
22金	ごはん いかのこチュジャンやき はるさめのいためもの とうがんスープ	○	いか、ぶたにく とりにく、みそ わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ごま、はるさめ かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、にんにく、にら にんじん、キャベツ、もやし しめじ、とうがん、こまつな	576 27.7
25月	ごはん はがつかおのくろすあん ナムル ちゅうかコンスープ	○	はがつかお、たまご ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも かたくりこ、さとう、はちみつ ごま、ごまあぶら、こめこ	しょうが、もやし、にんじん こまつな、たまねぎ クリームコーン、コーン	604 23.8
26火	～せかいのりょうり タイ～ ガパオライス ヤムウンセン フルーツヨーグルト	○	とりにく、たまご えび、ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら あぶら、さとう ごま、はるさめ	にんにく、にんじん、たまねぎ しいたけ、ピーマン、あかピーマン バジル、キャベツ、もやし きゅうり、レモンかじゅう みかんかん、りんごかん、パインかん	606 24.8
27水	～セレクトきゅうしょく～ ごはん さけまたは とりにく のてりやき キャベツとしおこんぶのサラダ ぐたくさんみそしる	○	さけ、とりにく しおこんぶ、みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 ごまあぶら、あぶら さつまいも	キャベツ、にんじん、きゅうり だいこん、ねぎ、ごぼう えのき、はねぎ	549 22.6
28木	なすとトマトのスパゲティ コーンサラダ バナナケーキ	○	ぶたにく、チーズ たまご、とうにゅう ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら オリーブゆ、さとう こむぎこ、バター	なす、にんにく、たまねぎ にんじん、トマトかん、ピーマン マッシュルーム、コーン、キャベツ きゅうり、バナナ、レモンかじゅう	714 26.3
29金	～じゅうごやこんだて～ とりめし のりすあえ けんちんじる みたらしだんご	○	とりにく、のり とうふ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、ごまあぶら、さといも しらたまこ、かたくりこ	しょうが、たまねぎ、しめじ にんじん、こまつな、キャベツ もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	563 22.1

※ 食材料の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。