

# 令和6年度9月学校給食献立表 19回

北区立滝野川第三小学校

日	献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
2月	わかめごはん あつあげとやさいのみそいため だいずとやさいのナムル	○	たきこみわかめ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが ピーマン キャベツ にんじん ほししいたけ もやし こまつな	605kcal 28.1g
3火	こんさいピラフ ジャーマンポテト はくさいのクリームスープ	○	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	こめ バター あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ マッシュルーム はくさい だいこん ホールコーンかん こまつな	552kcal 19.1g
4水	スパゲッティうみのさちソース レモンドレッシングサラダ れいとうみかん	○	むきえび いか ぎゅうにゅう	あぶら さとう バター こむぎこ スパゲッティ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマトかん キャベツ きゅうり レモン れいとうみかん	634kcal 24.8g
5木	ひじきごはん こうやどうふのたまごとじ もやしのピリからあえ	○	ほしひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ たまご	こめ あぶら ごまあぶら いとこんにやく さとう ごま じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん もやし しょうが	610kcal 26.5g
6金	セサミトースト ぶたにくとコーンののにこみ ひよこまめのサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ほしひじき	しよくパン バター さとう あぶら ごま じゃがいも でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ホールコーンかん さやいんげん だいこん きゅうり	578kcal 22.2g
9月	ジャンバラヤ チキンスープ コールスローサラダ 「世界の料理献立 アメリカ」	○	ベーコン むきえび ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも	にんじん セロリ たまねぎ ホールコーンかん ホールトマトかん ピーマン にんにく キャベツ パセリ きゅうり りんご レモン	561kcal 21.3g
10火	とりしおうどん わかめサラダ だいがくいも	○	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	あぶら ごまあぶら れいとううどん ごま さつまいも さとう みずあめ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ まいたけ ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり	611kcal 28.7g
11水	ゆかりごはん あじのこうみやき かわりきんぴら わかめとたまごのスープ	○	ぎゅうにゅう あじ とうふ たまご わかめ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう ごま でんぶん	ゆかり にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ	581kcal 28.3g
12木	フィッシュバーガー ポークビーンズ くだもの	○	メルルーサ ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく	まるパン あぶら こむぎこ パンこ バター じゃがいも さとう でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマトかん キャベツ なし	608kcal 33.2g
13金	ぶたにくのしょうがやきどん けんちんじる いそかあえ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちりめんじゃこ のり	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが ごぼう だいこん ねぎ こまつな もやし	571kcal 24.1g
17火	しらすごはん さといもとやさいののもの つきみだんご 「十五夜献立」	○	しらすぼし ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	こめ ごま さといも あぶら こんにやく さとう でんぶん	だいこん にんじん さやいんげん ぶなしめじ	631kcal 23.1g
18水	こくとうパン トマトシチュー せんぎりサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	こくとうパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ ホールトマトかん キャベツ きゅうり もやし	585kcal 22.0g
19木	なめし さばのねぎソースかけ おひたし すりごまいりみそしる	○	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	のざわなづけ しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな だいこん	574kcal 28.2g
20金	ソースやきそば ちゅうかふうたまごスープ じゃがいものケチャップあえ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご みそ	あぶら むしちゅうかめん でんぶん じゃがいも さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし しょうが ねぎ クリームコーンかん	556kcal 19.7g
24火	ごはん さけのちゃんちゃんやき コーンポテト みだくさんじる 「鯖土料理献立 北海道」	○	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ バター さとう じゃがいも あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーンかん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	629kcal 29.5g
25水	ビーンズドライカレー イタリアンサラダ くだもの	○	とりひきにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし りんご	581kcal 20.6g
26木	ごはん ししやものいそべあげ ごまずあえ かきたまじる	○	ぎゅうにゅう ししやも ちゅうりょうぎゅうにゅう あおのり とうふ たまご わかめ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぶん	にんじん こまつな もやし たまねぎ ねぎ	563kcal 21.6g
27金	ピザドック ミネストローネ フルーツヨーグルト	○	ベーコン とりひきにく ピザチーズ ぎゅうにゅう こなチーズ プレーンヨーグルト	コッペパン あぶら さとう じゃがいも バター マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん セロリ ホールトマトかん ホールコーンかん パセリ みかんかん パインかん おうとうかん	643kcal 24.8g
30月	こまつなチャーハン はるさめのスープ りんごのケーキ Happy Birthday Dessert	○	とりひきにく たまご しらすぼし ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ あぶら りよくとうはるさめ こむぎこ さとう	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ もやし りんごジュース りんご レモン	685kcal 19.3g

※食材料等の都合により変更をすることがあります。