



9月の予定献立表



令和6年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどり)のぶるい)			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつやちからのもとになる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
2	月	ホイコーローどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ねぎ	578	21.9
		ちゅうかふうスープ	とりにく とうふ	ごまあぶら	にんじん こまつな もやし		
		くだもの			れいとうみかん		
3	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのはちみつソース	ぎゅうにゅう とりにく	こめ しるごま はちみつ でんぶん		615	25.5
		ひじきのにももの	ひじき あぶらあげ だいず	あぶら さとう	にんじん		
		せんべいじる(青森県)	とりにく	あぶら かやきせんべい	ごぼう だいこん にんじん しめじ こまつな ねぎ		
4	水	ごもくうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	うどん いとこんにやく	にんじん だいこん こまつな	589	18.8
		てづくりかきあげ	ちるめんじゃこ	さつまいも こむぎこ こめこ でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ		
		ぶどうゼリーあえ	こなかてん	さとう	りんごジュース ぶどうジュース パインかん		
5	木	パインパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パインパン		594	24.7
		なすのミートグラタン	ぶたにく とりにく チーズ	あぶら じゃがいも マカロニ デミグラスソース こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト		
		ベーコンとやさいのスープ	ベーコン	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ		
6	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのなんぶやき(岩手県)	ぎゅうにゅう さわら	こめ くるごま		569	27.1
		カラフルにびたし	とりにく	さとう	キャベツ こまつな にんじん コーン		
		かきたまじる	とうふ たまご	でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ		
9	月	ドライカレー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	こめ バター あぶら こむぎこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ズッキーニ なす トマト	622	20.8
		さっぱりサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ		
		くだもの			バナナ レモン		
10	火	こんぶごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん	575	28.9
		さけのチャンチャンやき(北海道)	さけ	あぶら	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しめじ コーン		
		じゃがいものみそしる		じゃがいも	にんじん こまつな		
11	水	ツナとトマトのスパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ツナ	スパゲティ あぶら オリーブゆ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	619	23.8
		あおのりポテト	あおのり	じゃがいも あぶら			
		ピーンズサラダ	だいず	あぶら さとう	キャベツ コーン にんじん たまねぎ にんにく		
12	木	ピロシキふうサンド ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	コッペパン ごまあぶら はるさめ さとう でんぶん こむぎこ パンこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ	567	23.2
		ポトフ	ベーコン ぶたにく とりにく	あぶら じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ		
		ピーチゼリーあえ	こなかてん	さとう	ももジュース ももかん		
13	金	やきにくチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう	にんじん にんにく しょうが たけのこ コーン ねぎ こまつな	569	20.2
		ちゅうかふうきゅうり		さとう ごまあぶら	きゅうり		
		ワンタンスープ	とりにく	あぶら ワンタンかわ	ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ		
17	火	ごはん(秋田県) ぎゅうにゅう さばのごみそやき	ぎゅうにゅう さば	こめ さとう しるごま	しょうが	593	26.1
		やさいのゆずあえ		さとう	もやし だいこん にんじん こまつな ゆず		
		おつきみだんごじる	とりにく とうふ	しらたまこ	かぼちゃ しめじ まいたけ だいこん はくさい みずな ねぎ		
18	水	おさつトースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	しよくパン さつまいも さとう		599	20.4
		いとかてんいりサラダ	いとかてん	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
		きのこのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム		
19	木	ごはん(宮城県) ぎゅうにゅう とりにくのレモンに	ぎゅうにゅう とりにく	こめ でんぶん あぶら さとう	レモン	626	28.3
		じゃがいものちゅうかいため	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん ピーマン		
		だいこんのみそしる	あぶらあげ わかめ		だいこん にんじん ねぎ		
20	金	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ ねぎ いら	584	22.6
		もやしのちゅうかスープ	わかめ とうふ	ごまあぶら	にんじん もやし チンゲンサイ		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
24	火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのかわりやき	ぎゅうにゅう メルルーサ	こめ マヨネーズ パンこ	パセリ	584	22.6
		だいこんのにももの	あぶらあげ	こんにやく さとう でんぶん	だいこん さやいんげん		
		みそけんちんじる	とりにく とうふ	さといも あぶら	ごぼう にんじん はくさい ねぎ		
25	水	しらかわふうラーメン(福島県)	ぶたにく とりにく	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ メンマ もやし ほうれんそう ねぎ	564	26.2
		ぎゅうにゅう しおこんぶキャベツ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり		
		しらたまフルーツポンチ		しらたま さとう	みかんかん パインかん ももかん		
26	木	いろいろピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	592	21
		マカロニソテー	ベーコン	マカロニ あぶら さとう	たまねぎ しめじ にんじん ピーマン にんにく トマト		
		レタスペッパースープ	とりにく	あぶら	セロリ たまねぎ レタス		
		たんじょうびおいわいケーキ(8.9がつうまれ ハニーレモンケーキ)	ぎゅうにゅう とうにゅう たまご	こめこ ベーキングパウダー さとう バター あぶら はちみつ	レモン		
27	金	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソースかけ	ぎゅうにゅう いか	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	577	24.2
		やさしいため	ぶたにく	あぶら	チンゲンサイ もやし		
		にらたまスープ	とうふ たまご	でんぶん	たまねぎ にんじん いら		
30	月	さんまのかばやきどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さんま	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	しょうが	615	20.2
		いもにふうじる(山形県)	とりにく とうふ	あぶら いとこんにやく さといも	にんじん だいこん しねじ ねぎ		
		くだもの			なし		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。

★誕生日給食があります。今月は8.9月生まれです。

★今月から『給食で日本を旅しよう』を始めます。今月は北海道地方と東北地方です。

