

9月の献立予定表

令和元年9月2日

令和元年度

今月の目標 旬の食べ物について知ろう

足立区立洲江小学校

日	曜	牛乳	主食 (ごはん・パン・めん)	おかず	赤のなかま 血や肉となるもの	黄のなかま 熱や力となるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの	カロリー 食塩
3	火	○	カレーライス	カミカミサラダ フルーツミックス	ぶたにく だいす チーズ ちりめん ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう こむぎこ さとう サラダあぶら ごまあぶら バター しろごま	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり みかん もも パイン ナタデココ	692Kcal 1.8g
4	水	○	★ 福岡県郷土料理 わかめごはん	筑前煮 アーモンドサラダ	とりにく なまあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう じゃがいも アーモンド サラダあぶら しろごま	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし ホールコーン きゅうり	633Kcal 1.3g
5	木	○	ツナフランス	チリコンカン コーンサラダ	ツナ いんげんまめ ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう バター サラダあぶら	ホールトマト ピーマン にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ きゅうり	635Kcal 3.0g
6	金	○	きりぼしだいこん 切干大根 ビビンバ	中華スープ 果物 (バナナ)	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな きりぼしだいこん しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこみずに バナナ	636Kcal 2.1g
9	月	○	ひじきふりかけごはん	じゃが芋のそぼろ煮 春雨サラダ	かつおぶし とりにく なまあげ ツナ ひじき しらすほし ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぶん はるさめ しろごま サラダあぶら ごまあぶら	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース きゅうり もやし キャベツ	650Kcal 1.9g
10	火	○	チャーハン	チョレギサラダ 豆腐ときのこのスープ 果物 (梨)	ぶたにく もめんとうふ たまご わかめ のり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん サラダあぶら ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな たまねぎ にんにく ほししいたけ グリンピース だいこん きゅうり キャベツ しめじ なし	589Kcal 2.6g
11	水	○	セルフフィッシュ サンド	ミネストローネ ごまドレサラダ	たら たまご ベーコン だいす チーズ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ ごま ごまあぶら サラダあぶら	にんじん ホールトマト こまつな キャベツ にんにく セロリ たまねぎ きゅうり もやし ホールコーン	671Kcal 3.1g
12	木	○	ゆかりごはん ★ 十五夜★	魚の竜田揚げ 野菜のさっぱり和え 根菜汁	いわし なまあげ みそ しらすほし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら サラダあぶら	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし きゅうり たまねぎ だいこん	679Kcal 2.7g
13	金	○	ひ 冷やしきつね うどん	しらす入りおひたし お月見団子	あぶらあげ しらすほし ぎゅうにゅう	うどん さとう したたまこ しょうしんこ でんぶん しろごま	こまつな にんじん ながねぎ キャベツ もやし	695Kcal 3.5g
17	火	○	しょうゆ 醤油ラーメン	バンバンジーサラダ 大学芋	ぶたにく とりにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう さつまいも みずあめ ねりごま しろごま サラダあぶら	こまつな にんじん たまねぎ めんま ながねぎ ホールコーン きゅうり しょうが もやし	641Kcal 2.9g
18	水	○	ハヤシライス	海藻サラダ 果物 (ネーブルオレンジ)	とりにく レンズまめ ちりめん わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう しろごま こむぎこ サラダあぶら サラダあぶら バター	にんじん こまつな たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	609Kcal 2.4g
19	木	○	ピザトースト	ポトフ フルーツヨーグルト	ベーコン ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン じゃがいも はちみつ サラダあぶら	ピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく みかん	609Kcal 2.4g
20	金	○	ごはん	さばのみそ焼き 小松菜サラダ 豆腐のすまし汁	さば みそ わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん サラダあぶら ごまあぶら	にんじん こまつな キャベツ しょうが もやし たまねぎ	605Kcal 2.3g
24	火	○	しらすごはん ★ 野菜の日★	肉じゃが ツナとわかめのサラダ 果物 (パインアップル)	ぶたにく なまあげ ツナ しらすほし わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう しろごま サラダあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン パインアップル	648Kcal 2.4g
25	水	○	なすとトマトソースの スパゲティ	ポテトサラダ 青菜のスープ	ぶたにく だいす ボンレスハム チーズ とうふ ぎゅうにゅう	スパゲッティ じゃがいも でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう	にんじん トマトジュース なす こまつな にんにく しょうが たまねぎ きゅうり ホールコーン	633Kcal 3.1g
26	木	○	チリコンカン ライス	オニオンドレッシングサラダ ABCスープ	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう マカロニ サラダあぶら	にんじん ホールトマト セロリ こまつな たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	630Kcal 2.5g
27	金	○	チョコチップ入り 蒸しパン	フレンチサラダ カウボーイスープ	たまご うずらまめ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう チョコチップ じゃがいも スパゲッティ	にんじん かぶ キャベツ きゅうり ホールコーン もやし たまねぎ にんにく かぶのは	714Kcal 1.8g
30	月	○	★ 旬の野菜献 菓ごはん	きびなごのから揚げ おかか和え じゃが芋のみそ汁	かつおぶし たまご みそ きびなご わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ でんぶん こむぎこ サラダあぶら じゃがいも くり くらごま	こまつな にんじん レモン たまねぎ キャベツ もやし	569Kcal 2.1g

*食材料の都合により献立を変更することがあります。

- ☆4日(水)「筑前煮」・・・福岡県の郷土料理で鶏肉と野菜を油で炒めた煮物「筑前煮」です。
- ☆13日(金)「お月見団子」・・・9月13日(金)は十五夜です。給食では十五夜のお月様に見立てた「お月見団子」が出ます♪
- ☆25日(水)「野菜の日給食」・・・今月は茄子とトマトをたっぷり使った「なすとトマトのスパゲティ」です。
- ☆30日(月)「菓ごはん・きびなごのから揚げ」・・・旬の食材の菓ときびなごを使った献立です。今しか食べられない旬の味を楽しみましょう。