



平成30年度

9月分 予定献立表



足立区立西保木間小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価	
		主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月		カレーライス	コーンサラダ・くだもの	牛乳,鶏こま肉 ピザチーズ,ツナ	米,じゃが芋,小麦粉 バター,油,砂糖	玉葱,人参,生姜,にんにく キャベツ,きゅうり 冷ホールコーン,梨	703	21.8
4火		わかめご飯	さわらの西京焼き・けんちん汁 もやしのピリ辛和え	牛乳,さわら,豆腐 炊きこみわかめ 白みそ,豚小間	米,白ごま,砂糖 ごま油,里芋 板こんにゃく	生姜,人参,きゅうり もやし,大根,長ねぎ	597	27.6
5水		冷やし五目うどん	鶏むね肉とゴーヤのかき揚げ 冷凍みかん	牛乳,うずら卵,卵 鶏こま肉 冷凍むきえび	冷凍細うどん,砂糖 小麦粉,油	人参,きゅうり,もやし にがり,冷凍みかん 冷ホールコーン	594	28.4
6木		メープルシロップトースト	かぼちゃのクリーム煮 カントリーサラダ	牛乳,鶏こま肉 ベーコン,大豆 いんげん豆	食パン,バター,油 メープルシロップ 小麦粉,砂糖	玉葱,エリンギ,かぼちゃ パセリ,きゅうり キャベツ,もやし,人参	656	25.6
7金		大豆入りツナご飯	ししゃも焼き・ひじきの煮物 みそ汁	牛乳,ツナ,大豆,油揚げ,豆腐 ししゃも,芽ひじき,赤みそ カットわかめ,白みそ	米,油,砂糖,じゃが芋	人参,生姜,れんこん 長ねぎ	629	24.1
10月		麦ご飯	鯖の韓国風煮・お浸し にらたま汁	牛乳,さば,白みそ 赤みそ,豆腐,卵 かつお節	米,米粒麦,砂糖 でんぷん	生姜,にんにく,人参,にら キャベツ,もやし,小松菜 えのき,長ねぎ	607	28.3
11火		ホットドッグ	イングリッシュランチ フルーツヨーグルト	牛乳,ベーコン フランクフルト ヨーグルト	コッペパン,油 スパゲッティ	キャベツ,玉葱,人参,セロリ かぶ,パセリ,パイン缶,もも缶 みかん缶,キウイ,バナナ	622	22.7
12水		五目チャーハン	春巻き・チンゲン菜スープ	牛乳,豚小間,豆腐 鶏こま肉,うずら卵 冷凍むきえび	米,ごま油,油,砂糖 緑豆春雨,でんぷん はるまきの皮	生姜,人参,玉葱,干椎茸 長ねぎ,にんにく,たけのこ もやし,チンゲン菜	597	24.7
13木		ごまご飯	ようこそ交流給食会 鶏の香味焼き・ポン酢和え 真沢山みそ汁	牛乳,鶏肉胸 赤みそ,白みそ	米,白ごま,ごま油 砂糖,こんにゃく さつま芋	にんにく,長ねぎ,生姜 きゅうり,もやし,人参 キャベツ,レモン汁,大根 ごぼう	577	24.2
14金		ゆかりご飯	ミックスチリソース・ツナ和え 海藻たっぷりスープ	牛乳,しいら,大豆,ツナ カットわかめ,豆腐 めかぶわかめ	米,白ごま,でんぷん 油,砂糖,ごま油	玉葱,生姜,にんにく,長ねぎ もやし,人参,小松菜,キャベツ 冷ホールコーン,レモン汁	634	29.6
18火		きのこご飯	イカの鉄板焼き・ごま和え みそ汁	牛乳,油揚げ,鶏肉胸 いか,豆腐,白みそ カットわかめ,赤みそ	米,米粒麦,油,白すり ごま,砂糖,じゃが芋	しめじ,えのき,まいだけ 生姜,にんにく,キャベツ 小松菜,もやし,人参,長ねぎ	579	28.8
19水		中華丼	春雨サラダ・くだもの	牛乳,豚小間,いか 冷凍むきえび うずら卵,ツナ	米,油,でんぷん,砂糖 ごま油,緑豆春雨 白ごま	生姜,人参,干椎茸,玉葱 たけのこ,キャベツ 小松菜,もやし,巨峰	614	23.6
20木		マーガリンパン	野菜の日メニュー なすのミートグラタン・くだもの ベーコンポテトスープ	牛乳,豚ひき肉 大豆,ピザチーズ ベーコン,鶏こま肉	マーガリンパン 油,マカロニ じゃが芋	なす,にんにく,玉葱 人参,パセリ,柿	691	26.6
21金		さんまのひつまぶし	おかか和え・すまし汁	牛乳,さんま,豆腐 かつお節,わかめ	米,米粒麦,でんぷん 油,砂糖,白ごま	生姜,長ねぎ,人参 もやし,キャベツ	607	20.5
25火		おさつトースト	野菜のスープ煮 揚げワンタンサラダ	牛乳,生クリーム 豚小間,ひよこ豆 ウィンナー	食パン,さつま芋,じゃが芋 砂糖,バター,黒ごま,ごま油 ワンタンの皮,白ごま油	玉葱,人参,キャベツ セロリ,しめじ,小松菜 もやし,きゅうり,長ねぎ	610	20.4
26水		ご飯	手作りなめたけ・肉じゃが 五色和え	牛乳,豚小間 生揚げ	米,じゃが芋, 糸こんにゃく,砂糖 白ごま	えのき,玉葱,人参,干椎茸 冷グリーンピース,きゅうり 小松菜,もやし,キャベツ	625	22.1
27木		栗ご飯	きびなごのカレー揚げ レモン醤油和え・生揚げのみそ汁	牛乳,きびなご 生揚げ,白みそ 赤みそ	米,もち米,むきぐり でんぷん,小麦粉 油,砂糖	生姜,もやし,キャベツ きゅうり,人参,レモン汁 玉葱,えのき,小松菜	579	22.6
28金	ジョア	スパゲティ ミートソース	たて割り給食 千切りポテトサラダ・くだもの	ジョア,豚ひき肉 大豆,凍り豆腐 ピザチーズ	スパゲッティ,油 砂糖,じゃが芋	にんにく,生姜,玉葱,人参,セロリ トマト缶,冷グリーンピース,もやし キャベツ,きゅうり,極早生みかん	636	26.2

☆ 学校行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります ☆



◆9月11日(火):イングリッシュランチ

◆9月13日(木):ようこそ交流給食会

→地域の方を招いて、3・4年生の教室で給食を食べます。

◆9月20日(木):野菜の日『なす』

◆9月28日(金):たて割り給食

※この他に、『えほん給食』の日があり、図書支援の先生が放送で読みきかせをしてくれます。

