



9月の給食献立表

あだちくりつにしいこうしょうがっこう
足立区立西伊興小学校

日	曜日	牛乳 など	主食(炭水化物) ごはん・パン・めん	主菜(たんぱく質) 副菜(ビタミンなど)	血や肉になる 赤のたべもの	熱や力になる 黄のたべもの	からだちようし 体の調子をととのえる みどり 緑のたべもの	エネルギー たんぱくしつ しつ しょくえん
2	げつ 月		カレーライス 	わかめサラダ くだもの	ぶたにく・こなチーズ わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・おぎ・こおぎこ じゃがいも・はちみつ さとう・あぶら バター・ごまあぶら	にんじん・たまねぎ・しょうが にんにく・もやし・キャベツ パインアップル	702 kcal 20.6 g 19.6 g 2.9 g
3	か 火		ビーンズドック 	カリカリポテトサラダ たまごスープ	だいず・ぶたにく ベーコン・たまご ピザチーズ	パン・さとう こおぎこ・でんぶ じゃがいも・あぶら	にんじん・ごまつな・たまねぎ にんにく・キャベツ・きゅうり もやし・ぶなしめじ・コーン	619 kcal 27.1 g 26.2 g 2.8 g
4	すい 水		ぶたキムチどん 	ごもくスープ くだもの	ぶたにく・とりにく うずらたまご とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・おぎ さとう・でんぶ ごまあぶら	にら・にんじん・にんにく たまねぎ・ほくさいキムチ ほししいたけ・なし	626 kcal 24.4 g 18.2 g 2.3 g
5	もく 木		ゆかりごはん 	にくじゃが ひじきとツナのあえもの	ぶたにく・あぶらあげ ツナ・めひじき ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも しらたき・さとう ゴマ・あぶら ごまあぶら	にんじん・さやいんげん ごまつな・たまねぎ・もやし ほししいたけ・キャベツ きゅうり・レモン	654 kcal 23.2 g 18.2 g 2.2 g
6	きん 金		サーモントマト パスタ 	じゃがいものみそドレッシング ピーチクラフティー	ベーコン・サケ えび・みそ・たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ こおぎこ・さとう じゃがいも・あぶら 料理・バター・ごま	にんじん・ピーマン・お酢・かん パセリ・たまねぎ・にんにく マッシュルーム・しょうが・きゅうり キャベツ・ももかん	712 kcal 27.1 g 24.9 g 2.1 g
9	げつ 月		ごはん 	イカとだいずのかりんとうがらめ アーモンドあえ のっぺいじる	だいず・いか なまあげ ぎゅうにゅう	こめ・でんぶ さとう・じゃがいも あぶら・アーモンド	ごまつな・にんじん・しょうが もやし・だいこん・ごぼう ほししいたけ・ながねぎ	634 kcal 27.1 g 16.6 g 2.9 g
10	か 火		はちみつきなこ トースト 	ポークビーンズ ごぼうサラダ くだもの	きなこときんときまめ てほまめ・ぶたにく ぎゅうにゅう	パン・はちみつ じゃがいも・さとう バター・あぶら ごまあぶら	にんじん・トマトピューレ たまねぎ・にんにく・ごぼう もやし・キャベツ・きゅうり コーン・きょうほう	668 kcal 23.7 g 22.6 g 2.2 g
11	すい 水		ちゅうかどん 	おあげいりナムル くだもの	ぶたにく・いか・えび うずらたまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・でんぶ さとう・あぶら ごまあぶら	にんじん・ごまつな・しょうが たけのこ・キャベツ・たまねぎ ほししいたけ・もやし きゅうり・にんにく・なし	618 kcal 23.5 g 16.9 g 2.9 g
12	もく 木		ごはん 	てつくりなめだけ さんまのフライ やさしいあまぎあえ とうもろこしのみぞしる	さんま・たまご みそ ぎゅうにゅう	こめ・こおぎこ パンこ・さとう あぶら・バター	にんじん・ごまつな・しょうが えのきだけ・キャベツ もやし・コーン・たまねぎ	745 kcal 25.2 g 24.6 g 2.4 g
13	きん 金		けんちんうどん 	じゃことやさしいごまぎあえ おつきみだんご	ぶたにく・ちりめん あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん・じゃがいも さとう・しらたまご しょうゆ・でんぶ ゴマ・ごまあぶら	にんじん・ごまつな・だいこん ごぼう・ほししいたけ コーン・もやし・キャベツ	593 kcal 22.6 g 17.1 g 2.1 g
17	か 火		ごもくチャーハン 	あげワンのサラダ ちゅうかたまごスープ	えび・ぶたにく とりにく・たまご とうふ・ぎゅうにゅう	こめ・ワンのかわ さとう・でんぶ あぶら・ごまあぶら	にんじん・ほししいたけ ながねぎ・もやし・きゅうり キャベツ・たまねぎ えのきだけ・しょうが	593 kcal 25.4 g 19.9 g 2.5 g
18	すい 水		こぎつねごはん 	ちくわのにしょくあげ やさしいからしあえ いなかじる	とりにく・あぶらあげ ちくわ・たまご・みそ なまあげ・あおのり ぎゅうにゅう	こめ・こおぎこ さとう・じゃがいも こんにゃく・あぶら	にんじん・ごまつな キャベツ・だいこん たまねぎ・ながねぎ	663 kcal 24.8 g 19.8 g 2.7 g
19	もく 木		ココアパン 	タンドリーチキン やさしいソーテ かぼちゃとさつまいものお菓子	とりにく・ベーコン いんげんまめ・ヨーグルト なまクリーム・ぎゅうにゅう	パン さつまいも あぶら・バター	にんじん・ごまつな・パセリ かぼちゃ・たまねぎ・もやし にんにく・キャベツ	618 kcal 28.9 g 27.5 g 2.5 g
20	きん 金		おぎごはん 	のりのつくでに さばのレモンネギソース えのきいりおひたし どんじる	さば・ぶたにく とうふ・あぶらあげ みそ・のり ぎゅうにゅう	こめ・おぎ・さとう こんにゃく じゃがいも あぶら・ごまあぶら	ごまつな・にんじん ながねぎ・レモン・キャベツ もやし・えのきだけ ごぼう・だいこん	636 kcal 27.8 g 18.5 g 1.9 g
24	か 火		ミルクパン 	なすとパンネのグラタン キャベツとコーンのスープ くだもの	ぶたにく・てほまめ とりにく ピザチーズ ぎゅうにゅう	パン・パンネ じゃがいも あぶら	にんじん・なす・にんにく たまねぎ・ぶなしめじ キャベツ・コーン ジャインマスカット	635 kcal 25.7 g 22.3 g 2.5 g
25	すい 水		くりごはん 	ししゃものおろしソース おかかあえ みぞしる	かつおぶし・みそ とうふ・あぶらあげ ししゃも・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・もちごめ こおぎこ・さとう くり・ゴマ あぶら	にんじん・ごまつな だいこん・キャベツ もやし・たまねぎ	618 kcal 23.6 g 19.1 g 2.6 g
26	もく 木		バエリア 	とうがんとかぶのスープ ①パンフキンパイ ②アップルパイ	ウインナー・えび いか・ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ・マカロニ パイシート・さとう バター・あぶら	にんじん・ピーマン ホールトマトかん・かぼちゃ にんにく・かぶ・たまねぎ とうがん・ながねぎ・りんご	616 kcal 21.3 g 22.9 g 2.8 g
27	きん 金		しょうゆラーメン 	とうふいりサラダ スパイシーポテト	ぶたにく・とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん はるさめ・さとう じゃがいも・ゴマ あぶら・ごまあぶら	にんじん・ごまつな たけのこ・ながねぎ コーン・キャベツ	632 kcal 22.6 g 20.4 g 2.5 g
30	げつ 月		カレーうどん がけ 	にんじんだれサラダ カルピスゼリー	とりにく・いか なまクリーム ごなかなてん・カルピス ぎゅうにゅう	こめ・こおぎこ しらたき・さとう あぶら・バター ごまあぶら	にんじん・パセリ・ごまつな たまねぎ・セロリ・エリンギ ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・パインかん	682 kcal 20.6 g 20.7 g 1.8 g

食材料購入の都合や学校行事により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

9月の給食行事予定

- 9/2(月) 夏休み明け最初の給食です。
9/13(金) 中秋の名月「おつきみだんご」
9/24(火) 9月の野菜の日の献立。9月は、「なす」です。
9/26(木) セレクト給食 ①パンフキンパイ ②アップルパイ



652 kcal
24.5 g
20.8 g
2.3 g