

9月 こんだてひょう

令和6年度

足立区立千寿双葉小学校

日	牛乳	主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	体の調子を整える緑の食品	I類 [*] - たばく質
3火		カレーライス 2-1 リクエスト	★パリパリサラダ くだもの なし 果物 (梨)	ぎゅうにゅう にく 牛乳 ぶた肉 ピザチーズ	こめ じゃがいも 油 豆乳バター こむぎこ 小麦粉 はちみつ ワンタンの皮 しろ 白いりごま ごとま 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが にんにく グリンピース もやし きゅうり ホールコーン なし	667 kcal 20.0 g
4水		黒砂糖パン	なつやさい 夏野菜グラタン こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 いんげんまめ 牛乳 とり肉 いんげんまめ 豆乳 ピザチーズ ツナ	くろざとう 黒砂糖パン じゃがいも 油 とうにゅう 豆乳 小麦粉 ごとま 油 砂糖 白いりごま	ズッキーニ たまねぎ にんにく マッシュルーム ホールコーン キャベツ もやし こまつな	616 kcal 26.5 g
5木		わかめごはん	さかな からや 魚のピリ辛焼き レモンじょうゆあえ みそ汁	ぎゅうにゅう わかめ さわら なまあげ 牛乳 わかめ さわら 生揚げ あか 赤みそ 白みそ	こめ むぎ しろ 白いりごま ごとま 油 米 麦 白いりごま 砂糖 ごとま 油	しょうが にんにく りんご ながねぎ こまつな キャベツ にんにく ホールコーン たまねぎ えのきたけ	565 kcal 26.5 g
6金		ごはん	ユーリンチー 油淋鶏 中華サラダ わかめと卵のスープ	ぎゅうにゅう とり肉 ハム もめんどうふ 牛乳 とり肉 ハム もめんどうふ たまご わかめ	こめ こむぎこ 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油 白いりごま	しょうが ながねぎ たまねぎ にんにく もやし こまつな にんにく	655 kcal 28.1 g
9月		栗ごはん 行事食：重陽の節句	ししやもの磯辺揚げ きく 菊いりおひたし ごじる 呉汁	ぎゅうにゅう ししやも たまご あおのり 牛乳 ししやも たまご あおのり だいず あぶらあ しろ 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	こめ こめ もち米 くり 砂糖 油 くろ 黒いりごま こむぎこ 小麦粉 じゃがいも	こまつな にんにく キャベツ キクのはな だいこん ながねぎ	619 kcal 24.5 g
10火		ブルコギ丼	トックスープ くだもの れいとう 果物 (冷凍みかん)	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 たまご 牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご もめんどうふ 木綿豆腐 わかめ	こめ むぎ あぶらさとう ごとま 油 米 麦 油 砂糖 ごとま 油 白いりごま トック でんぷん	たまねぎ にんにく もやし りんご しょうが にんにく にら れいとうみかん	645 kcal 25.1 g
11水		なすのミートスパゲティ 4-2 リクエスト	マセドアンサラダ ★サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶた肉 ぶたレバー だいず 牛乳 ぶた肉 ぶたレバー だいず こなかんてん 粉寒天	あぶらこむぎこ 小麦粉 砂糖 じゃがいも はちみつ タピオカ	にんにく しょうが たまねぎ にんにく トマト なす きゅうり ホールコーン パイン	623 kcal 22.9 g
12木		むぎごはん	さばのみそにんにく焼き もやしのピリ辛あえ かきたま汁	ぎゅうにゅう さば しろ 白みそ もめんどうふ 牛乳 さば しろ 白みそ もめんどうふ たまご	こめ むぎ あぶらさとう しろ 白いりごま 米 麦 ごとま 砂糖 白いりごま でんぷん	にんにく ながねぎ もやし きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ にんにく えのきたけ	586 kcal 27.8 g
13金		★ココア揚げパン 5-1 リクエスト	ポークビーンズ シーフードサラダ	ぎゅうにゅう だいず にく 牛乳 大豆 レンズまめ ぶた肉 えび いか	あぶらさとう 砂糖 じゃがいも コッパン 油 砂糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト グリンピース キャベツ きゅうり	616 kcal 27.1 g
16月	敬老の日						
17火		けんちんうどん 行事食：十五夜	ツナわかめサラダ かぼちゃの月見団子	ぎゅうにゅう とり肉 わかめ ツナ 牛乳 とり肉 わかめ ツナ とうにゅう きなこ	うどん さといも こんにやく しろ 白いりごま 砂糖 ごとま 油 白玉粉 じょうしんこ 上新粉 黒砂糖	にんにく たけのこ ごぼう ほししいたけ ながねぎ キャベツ もやし こまつな かぼちゃ	558 kcal 22.7 g
18水		マーボー丼	ちゅうか 中華えびサラダ くだもの (パイナップル)	ぎゅうにゅう ぶた肉 ぶたレバー 牛乳 ぶた肉 ぶたレバー もめんどうふ 木綿豆腐 だいず 赤みそ えび	こめ むぎ あぶらさとう ごとま 油 米 麦 油 砂糖 ごとま 油 でんぷん はるさめ 白いりごま	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく こまつな キャベツ もやし きゅうり パイン	622 kcal 25.5 g
19木		むぎごはん	いかのかりんとうがらめ ちくま 干草あえ いもだんご汁	ぎゅうにゅう いか たまご 油揚げ 牛乳 いか たまご 油揚げ	こめ むぎ こむぎこ 小麦粉 でんぷん 油 米 麦 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 白すりごま じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし にんにく だいこん ごぼう ながねぎ	647 kcal 25.7 g
20金		マーガリンパン	ポテト入りオムレツ チーズサラダ 野菜とウィンナーのスープ	ぎゅうにゅう たまご なま 牛乳 たまご 生クリーム サラダチーズ ウィンナー レンズまめ	マーガリンパン じゃがいも バター 油 砂糖	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン こまつな	598 kcal 23.3 g
23月	振替休日						
24火		むぎごはん ほねぶと 骨太ふりかけ	にく じゃが からしあえ	ぎゅうにゅう ちりめん こな 粉かつお 牛乳 ちりめん こな 粉かつお しおこんが 塩昆布 ぶた肉 生揚げ	こめ むぎ しろ 白いりごま 砂糖 米 麦 白いりごま 砂糖 じゃがいも 糸こんにやく	たまねぎ にんにく ほししいたけ グリンピース こまつな キャベツ もやし	604 kcal 25.6 g
25水		メープルシロップトースト 野菜の日：かぼちゃ	かぼちゃのクリーム煮 ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 ベーコン とうにゅう 豆乳 牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	しょく 食パン バター メープルシロップ あぶらこむぎこ とうにゅう しろ 油 小麦粉 豆乳バター 白すりごま あぶら ごとま 油 練りごま 砂糖	かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんにく もやし こまつな ホールコーン	566 kcal 21.8 g
26木		こまつな 小松菜しらすごはん	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ おかかあえ いなかじる 田舎汁	ぎゅうにゅう しらす ぼ とうにゅう 赤みそ 牛乳 しらす ぼ とうにゅう 赤みそ いと 糸けずり節 生揚げ 赤みそ しろ 白みそ	こめ ごとま 白いりごま こむぎこ 米 ごとま 白いりごま 小麦粉 でんぷん じゃがいも こんにやく	こまつな しょうが キャベツ もやし にんにく だいこん ながねぎ	597 kcal 26.5 g
27金		★みそラーメン 4-1 リクエスト	ツナサモサ くだもの (パイナップル)	ぎゅうにゅう ぶた肉 あか しろ 赤みそ 白みそ 牛乳 ぶた肉 あか しろ 赤みそ 白みそ とうにゅう だいず 大豆 サラダチーズ ツナ	ちゅうか 中華めん ごとま 油 練りごま 油 とうにゅう 豆乳 小麦粉 じゃがいも 豆乳バター 小麦粉 ぎょうざの皮	ながねぎ にんにく しょうが にんにく もやし たまねぎ にら キャベツ パイン	636 kcal 26.4 g
30月		カレーピラフきのソース	くき 莖わかめサラダ くだもの (おせ 果物 (早生みかん))	ぎゅうにゅう とり肉 えび いんげんまめ 牛乳 とり肉 えび いんげんまめ とうにゅう なま 豆乳 生クリーム くきわかめ	こめ とうにゅう あぶらこむぎこ 米 豆乳バター 油 小麦粉 あぶら ごとま 油 白いりごま	にんにく たまねぎ ぶなしめじ エリンギ きゅうり キャベツ もやし みかん	597 kcal 20.7 g

※献立は食材等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

★印のメニューは、6月に実施した「もりもり給食ウィーク」のリクエストです。
9月と10月の2回に分けて実施します。くわしくは、給食だよりをご覧ください。

＜給食目標＞ 和やかに食事をしよう