



9月

こんだてひょう



足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
1 火	チリビーンズライス		ポテトのハニーサラダ アップルフルーツゼリー	牛乳 とり肉 じゃがいも 大豆 金時豆 粉寒天	米 もち麦 油 じゃがいも バター 米粉 さとう はちみつ	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり にんにく しょうが とうもろこし セロリ みかん バイン リンゴジュース	666 kcal	22.8 g
2 水	コーンクリーム &ガーリック トースト		とりにくのトマトに クルトンいりサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 チーズ	パン バター 油 じゃがいも 米粉 さとう	とうもろこし トマト たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり にんにく パセリ セロリ しょうが レモン汁	561 kcal	25.6 g
3 木	ごまだれ ひやしちゅうか		やさいチップス アロエフルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 わかめ ヨーグルト	中華めん 油 さつまいも ごま さとう	きゅうり にんじん もやし ゴーヤ かぼちゃ れんこん しょうが アロエ みかん もも バイン	645 kcal	29.5 g
4 金	えだまめ わかめごはん		じゃがいものカレーそばろに こうやどうふいりわふうサラダ れいとうみかん	牛乳 とり肉 生揚げ わかめ 高野豆腐 さつまあげ	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	えだまめ たまねぎ にんじん こんにやく しめじ だいこん きゃべつ こまつな しょうが さやいんげん みかん	636 kcal	22.8 g
7 月	くろパン		さかなのポワレ バターレモンソース ラタトゥイユ かぼちゃのポタージュ なし	牛乳 さけ	パン バター 油 小麦粉 バター さとう 米粉	たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン 赤ピーマン トマト かぼちゃ にんにく セロリ レモン なし	605 kcal	29.6 g
8 火	なすとトマトの スパゲティ		フライビーンズサラダ こめこのヨーグルトケーキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご クリームチーズ ヨーグルト 大豆	スパゲティ 油 米粉 バター さとう でん粉	なす トマト しめじ ピーマン きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	619 kcal	22.7 g
9 水	こぎつね ごはん		とりにくのごまだれやき じゃがいものカレードレッシングサラダ ごじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし ごぼう 長ねぎ しょうが こんにやく	656 kcal	34.3 g
10 木	ごはん		さかなのかりとあげ きゃべつとなまあげのみそいため じゃがもちじる	牛乳 もうかざめ とり肉 生揚げ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも 米粉 でん粉 さとう	きゃべつ にんじん たまねぎ 長ねぎ ピーマン だいこん ごぼう こまつな しょうが にんにく	697 kcal	30.0 g
日本のきょうりょうり ～おきなわけん～								
11 金	クファ ジュシー		ゴーヤチャンプルー イナムドゥチー サーターアングギー	牛乳 ぶた肉 とうふ こんぶ 油揚げ たまご もずく	米 油 さとう ビーフン でん粉 小麦粉	ゴーヤ さやいんげん しめじ きゃべつ にんじん たまねぎ こんにやく もやし しょうが	647 kcal	26.8 g
14 月	キムチ チャーハン		バリバリわかめサラダ はるさめスープ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ とり肉	米 麦 油 ごま ワンタン皮 はるさめ	長ねぎ はくさい ピーマン きゃべつ きゅうり にんじん もやし とうもろこし しょうが	588 kcal	21.5 g
15 火	おやこどん		ししゃもやき ごまあえ とうがんともずくのみそしる	牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐 ししゃも もずく 油揚げ とうふ	米 油 ごま さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ えのきたけ きゃべつ とうがん もやし 長ねぎ	676 kcal	34.8 g
16 水	ビスキュイ パン		こめこパスタスープ さつまいもチップスサラダ なし	牛乳 とり肉 たまご ウインナー	パン 油 バター アーモンド 米粉マカロニ さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな きゅうり もやし しょうが とうもろこし なし	625 kcal	21.3 g
17 木	むぎいり ごはん		さかなのしょうがやき かきたまじる やさいとわかめのごますあげ	牛乳 もうかざめ わかめ たまご とうふ	米 もち麦 油 米粉 でん粉 ごま さとう	きゃべつ こまつな にんじん もやし たまねぎ しょうが 長ねぎ えのきたけ	591 kcal	27.6 g
せかいのりょうり ～カーボベルデ～								
18 金	ジャガシード		カチューパ パステル	牛乳 とり肉 ぶた肉 金時豆 いんげん豆 チーズ ウインナー ツナ	米 油 バター じゃがいも ぎょうざの皮 小麦粉	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ にんにく トマト とうもろこし セロリ	658 kcal	25.7 g
24 木	トマトライスの えびクリーム ソース		ガーリックポテトサラダ タピオカいりサワーポンチ	牛乳 とり肉 えび チーズ	米 油 バター じゃがいも さとう タピオカ	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎたけ パセリ にんにく バイン もも みかん りんご	650 kcal	23.6 g
十五夜 こんだて (セレクトきゅうしょく)								
25 金	ひやし ごもくうどん		だいずとかぼちゃのいそべあげ つきみだんご	牛乳 とり肉 高野豆腐 大豆 青のり	うどん 油 白玉粉 上新粉 さとう でん粉	にんじん こまつな きゅうり もやし かぼちゃ しょうが	631 kcal	27.9 g
28 月	ごはん		さんまのチーズはさみフライ からしあえ なめこのみそしる	牛乳 さんま ひしき チーズ 油揚げ とうふ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 さとう	しそ葉 きゃべつ にんじん こまつな もやし たまねぎ なめこ 長ねぎ しょうが	688 kcal	29.2 g
29 火	ごはん		さかなのチリソース こんにやくサラダ とうふだんごじる なし	牛乳 たら いか わかめ とうふ	米 油 ごま 米粉 でん粉 白玉粉 さとう	たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし にんじん こんにやく だいこん こまつな 長ねぎ にんにく しょうが なし	648 kcal	28.2 g
30 水	きなこ あげパン		ポーシチュー コーンドレッシングサラダ ぶどう	牛乳 ぶた肉 きな粉	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし とうもろこし きゅうり トマト にんにく セロリ ぶどう	599 kcal	21.4 g

セレクト給食(9月25日(金))

< つきみだんご >

- ・A:みたらしだんご
- ・B:きなこだんご
- ・C:あんだんご



~~~~ リクエストメニュー ~~~~

《リクエスト給食メニュー》

- ・れいとうみかん(9/4)
- ・タピオカサワーポンチ(9/24)
- ・きなこあげパン(9/30)



《やさいメニューリクエスト》

- ・パリパリわかめサラダ(9/14)
- ・ポテトのハニーサラダ(9/1)



\* 都合により変更になる場合があります。

9月25日は「十五夜」



一年の中で最も月が美しく見える日だといわれています。十五夜は、おだんごや稲に見立てたススキ、里芋などを月にお供えて、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。