



9

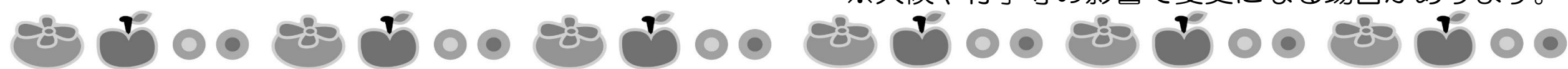
月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal
4	月	○	夏野菜カレー	こんにゃくサラダ	なし	牛乳, 豚小間, 粉チーズ	米, 米粒麦, 油, ごま油, じゃがいも, 豆乳クリームバター, 小麦粉, こんにゃく, 砂糖	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, かぼちゃ, ズッキーニ, なす, もやし, きゅうり, なし	628
5	火	○	ごはん	さばの文化干し 切干大根の含め煮 キャベツとわかめのみそ汁		牛乳, さば文化干し, さつま揚げ, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, 砂糖	切干しだいこん, にんじん, キャベツ, 玉葱, 長ねぎ, えのきたけ, こまつな	660
6	水	○	★3-3リクエスト★ ジャージャー麺	★5-2リクエスト★ 野菜チップス	巨峰	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, じゃがいも, さつまいも	干し椎茸, にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, れんこん, ごぼう, 巨峰	591
7	木	○	麦ごはん	手作りふりかけ 高野豆腐と野菜の煮物 わかめのポン酢あえ		牛乳, 糸けずり節, ちりめん, 鶏こま肉, 凍り豆腐, 生揚げ, うずら卵水煮, わかめ	米, 米粒麦, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく, 油	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン汁	607
8	金	○	米粉パン	なすポテトミートグラタン ★1-2リクエスト★ ベーコンスープ	パイナップル	牛乳, 絹ごし豆腐, 豚ひき肉, 大豆, レンズまめ, ピザチーズ, ベーコン	米粉パン, じゃがいも, 油, 小麦粉	なす, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, パセリ, パインホール	627
11	月	○	玄米ごはん	ほっけのフライ からし和え みだくさん汁		牛乳, ほっけ開き干し, 豚小間, 油揚げ, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, 玄米, 白いりごま, 油, 小麦粉, パン粉, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	もやし, にんじん, キャベツ, こまつな, 玉葱, 長ねぎ	631
12	火	○	沖縄タコライス	ゴーヤチャンプルー もずくとたまごのスープ	冷凍みかん	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆, ピザチーズ, 押し豆腐, ツナ水煮, かつお節, 鶏こま肉, もずく, たまご	米, 油, 砂糖, ごま油, 白いりごま, 緑豆はるさめ	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, ぶなしめじ, ゴーヤ, えのきたけ, こまつな, 冷凍みかん	630
13	水	○	★1-1リクエスト★ はちみつレモン トースト	かぼちゃのシチュー パリパリ海藻のサラダ		牛乳, 豆乳, 鶏こま肉, いんげんまめ, 海藻ミックス, ちりめんじゃこ	食パン, バター, 砂糖, はちみつ, 油, 小麦粉, じゃがいも, ごま油, ワンタンの皮	レモン汁, にんじん, かぼちゃ, 玉葱, パセリ, キャベツ, きゅうり, もやし, 冷凍ホールコーン	594
14	木	○	ごはん	あんかけ卵焼き 華風和え さつま汁		牛乳, たまご, 鶏ひき肉, 鶏こま肉, 白みそ, 赤みそ	米, 油, 砂糖, でんぷん, 緑豆はるさめ, ごま油, さつまいも, こんにゃく	にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	607
15	金	○	じゃこ入り ガーリックライス	★5-3リクエスト★ クリスピーチキン オニオンドレサラダ レタスのシャキシャキスープ		牛乳, ベーコン, ちりめん, 鶏むね肉, 鶏こま肉	米, 米粒麦, バター, 油, 米粉, コーンフレーク, 砂糖, ごま油	にんにく, パセリ, きゅうり, キャベツ, にんじん, もやし, 玉葱, レタス	609
19	火	○	雑穀ごはん	さわらの中華風ステーキ アーモンド和え 豚汁		牛乳, さわら, 赤みそ, 豚小間, 木綿豆腐, 白みそ	米, 古代米, きび, あわ, 米粒麦, 白いりごま, 砂糖, ごま油, アーモンド, じゃがいも, こんにゃく	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	597
20	水	○	★こうや★3-4★6-1★ 6-2リクエスト★ きなこ揚げパン ☆ ココア揚げパン セレクト!	秋味ポトフ ツナとわかめのサラダ		牛乳, きな粉, 豚小間, ベーコン, ウィンナー, ツナ水煮, わかめ	マーガリンパン, 油, 砂糖, さつまいも, じゃがいも, ごま油	にんじん, 玉葱, キャベツ, ぶなしめじ, かぶ, もやし	619
21	木	○	こぎつねごはん	メヒカリのからあげ ごま酢和え にら玉汁		牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, メヒカリ, たまご, 木綿豆腐	米, 米粒麦, 三温糖, でんぷん, 揚げ油, ごま油, 砂糖, 白いりごま	にんじん, もやし, キャベツ, こまつな, にら, 玉葱	646
22	金	○	カレーピラフ シーフード ソース	ミックスサラダ 	オレンジ ゼリー	牛乳, 冷凍むきえび, いか, 鶏こま肉, いんげんまめ, 豆乳, 生クリーム, 粉寒天	米, 米粒麦, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	玉葱, にんじん, セロリー, エリンギ, パセリ, きゅうり, キャベツ, レモン汁, オレンジジュース	635
25	月	○	★3-1リクエスト★ ガーリック トースト	チキンビーンズ さっぱりサラダ	プルーン	牛乳, 大豆, いんげんまめ, 鶏こま肉	ソフトフランスパン, バター, じゃがいも, 油, 砂糖, 小麦粉	にんにく, パセリ, 玉葱, にんじん, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン汁, プルーン	603
26	火	○	麦ごはん	鮭の香味焼き じゃがいものみそドレ 鶏ごぼう汁		牛乳, 生サケ, 白みそ, 鶏もも肉, 油揚げ	米, 米粒麦, 油, じゃがいも, 三温糖, 白すりごま	長ねぎ, 玉葱, しょうが, きゅうり, キャベツ, にんじん, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, こまつな	590
27	水	○	釜焼きビビンバ	海鮮はるさめスープ	★4-3リクエスト★ あじさい ゼリー	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, たまご, 赤みそ, 冷凍むきえび, いか, 粉寒天	米, 油, 砂糖, ごま油, 白いりごま, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, もやし, こまつな, にんじん, はくさい, 干し椎茸, ぶどうジュース	609
28	木	○	パエリア	ミネストローネ	アロエ ヨーグルト	牛乳, 鶏こま肉, ウィンナー, いか, 冷凍むきえび, 豚小間, ベーコン, プレーンヨーグルト	米, 押麦, バター, 油, じゃがいも, スパゲッティ	ピーマン, 玉葱, にんじん, にんにく, かぶ, セロリー, かぶ葉, パイン缶, みかん缶, もも缶	636
29	金	○	★中秋の名月★ かき玉うどん	ひじき和え	お月見だんご	牛乳, 鶏こま肉, たまご, 油揚げ, 芽ひじき, 大豆, 絹ごし豆腐, きな粉	無塩冷凍うどん, 油, 砂糖, 白いりごま, 白玉粉	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, かぼちゃ	632

※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。



中学年栄養摂取基準量	620
9月平均栄養摂取量	618

- ・今月は6月の「もりもり給食ウィーク」ではなまる賞だったクラスのリクエストを入れました。6(水)3-3「ジャージャー麺」、5-2「野菜チップス」、8(金)1-2「ベーコン(ちょい増し)スープ」、13(水)1-1「はちみつレモントースト」、15(金)5-3「クリスピーチキン」、20(水)こうや・3-4・6-1・6-2「きなこ揚げパンとココア揚げパンのセレクト」、25(月)3-1「ガーリックトースト」、27(水)4-3「あじさいゼリー」です。10月には1-4・2-2・3-2・4-1・4-4・5-1・6-3のリクエストを入れます！
- ・22(金)お誕生日給食・・・ちよつと特別なメニューで9月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。
- ・29(金)は、中秋の名月です。「お月見だんご」を食べて、作物に感謝し、1年で一番きれいと言われている月を夜にながめましょう！