

9月 献立表



文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
4 火	なつやさいの カレーライス	○	ひじきサラダ みかんゼリー	牛乳,ぶたにく,クリーム, ひじき,まぐろ缶詰, かんでん	こめ,おおむぎ,あぶら, じゃがいも,バター, こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,なす,ズッキーニ, トマト,もやし,だいこん, こまつな,赤ピーマン, とうもろこし,レモン, みかんジュース	671 kcal 19.3 g 20.2 g 100.6 g
5 水	ベーコン キャベツドック	○	えびとトマトのスープ キャラメルポテト	牛乳,ベーコン, チェダーチーズ, しばえび,たまご,クリーム	ミルクパン,あぶら, さつまいも,なたねあぶら, さとう,バター	たまねぎ,キャベツ, とうもろこし,にんにく, ホールトマト,しめじ	734 kcal 22.7 g 36.5 g 77.0 g
6 木	ジャンバラヤ	○	カラフルサラダ きゃべつスープ チーズケーキ	牛乳,とりにく,ベーコン, クリームチーズ,クリーム, たまご	こめ,バター,あぶら, ごまあぶら,さとう, こむぎこ	にんにく,たまねぎ, にんじん,ピーマン, 赤ピーマン,ホールトマト, レタス,もやし,きゅうり, とうもろこし,キャベツ, レモン	668 kcal 18.0 g 28.4 g 82.3 g
7 金	げんまいごはん	○	さばのみそだれかけ やさいのそくせき おくずかけ	牛乳,たいせいようさば, しろみそ,あかみそ, あぶらあげ	こめ,げんまい,さとう, でんぶん,さといも, しらたき,はなふ	しょうが,キャベツ, きゅうり,にんじん,ごぼう, さやいんげん	623 kcal 23.4 g 24.2 g 74.3 g
10 月	ジャージャーめん	○	やさいサラダ アセロラゼリー	牛乳,ぶたにく,あかみそ, まめみそ,てんぐさ	ちゅうかめん,あぶら, さとう,でんぶん,ごまあぶら	もやし,にんじん,きゅうり, たまねぎ,にんにく, しょうが,キャベツ, 7セロジュース	617 kcal 23.8 g 22.0 g 78.4 g
11 火	ハニートースト ドイツ料理の日	○	シュトラールズンデル フィシエルト カルトツフェルザラート	牛乳,しろさけ,クリーム, ベーコン	はいがしよくパン, はちみつ,バター, じゃがいも,オリーブ油, さとう	にんじん,たまねぎ, ズッキーニ,レモン, ホールトマト,パセリ	591 kcal 26.4 g 16.2 g 81.4 g
12 水	ごはん	○	あじのなんばんづけ きのこじる オレンジ	牛乳,まあじ, とりにく,とうふ	こめ,でんぶん, こめぬかあぶら,さとう	ながねぎ,キャベツ, こまつな,にんじん, だいこん,ごぼう,なめこ, えのきたけ,オレンジ	611 kcal 24.7 g 27.9 g 65.0 g
13 木	ひじきごはん	○	けんちんに なし	牛乳,とりにく,ひじき, あぶらあげ,ぶたにく, とうふ	こめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,こんにやく, さといも	にんじん,ごぼう, だいこん,ながねぎ, さやいんげん,なし	607 kcal 23.5 g 19.3 g 81.1 g
14 金	ピビンバ	○	めかぶのスブ バナナケーキ	牛乳,ぶたにく, めかぶわかめ,たまご	こめ,あぶら,さとう, でんぶん,ごまあぶら, ぎょうぎのかわ,バター, こむぎこ	にんにく,しょうが, とうもろこし,にんじん, ほうれんそう,もやし,バナナ	684 kcal 22.4 g 22.0 g 94.6 g
18 火	ちゅうかどん	○	ナムル たまごスープ かき	牛乳,しばえび,いか, ぶたにく,うずらたまご, たまご	こめ,でんぶん,あぶら, ごまあぶら,さとう	しょうが,ながねぎ, にんじん,たまねぎ, キャベツ,きゅうり,もやし, にんにく,にら,かき	621 kcal 23.0 g 17.4 g 89.8 g
19 水	ごはん	○	もちっことはるまき ちりめんごもく みそしる	牛乳,チーズ,ベーコン, ひじき,しらす,だいず, あぶら,しろみそ,あかみそ	こめ,ぎょうぎのかわ, もち,こむぎこ, なたねあぶら,さとう, ごまあぶら,じゃがいも	えのきたけ,にんじん, こまつな,ながねぎ	666 kcal 21.9 g 22.5 g 90.1 g
20 木	つきみうどん	○	やきししゃも キャベツのごまあえ おつきみだんご	牛乳,ぶたにく,わかめ, たまご,からふとししゃも, とうふ	うどん,あぶら,さとう, ごま,しらたまご,でんぶん, じょうしんこ,さとう	にんじん,ながねぎ, キャベツ	623 kcal 26.1 g 19.4 g 81.6 g
21 金	ごはん	○	にくじゃが のりのつくだに からしあえ	牛乳,やきのり,ぶたにく	こめ,さとう,じゃがいも, こんにやく	しょうが,にんじん, たまねぎ,さやいんげん, キャベツ,えのきたけ, ぶなしめじ	601 kcal 22.2 g 13.7 g 96.1 g
25 火	いしかりめし	○	なまげのそぼろに ゆでやさいのごまかけ	牛乳,しろさけ,やきのり, なまあげ,とりにく, ぶたにく	こめ,あぶら,しろごま, さとう,でんぶん	しょうが,にんじん, たまねぎ,さやいんげん, こまつな,もやし,キャベツ	645 kcal 29.1 g 23.4 g 76.1 g
26 水	ブドウパン	○	なすのミートグラタン とうがんのスープ にゅうないどうふ	牛乳,ぶたにく,チーズ, ベーコン,てんぐさ	ぶどうパン,あぶら, バター,こむぎこ, さとう	なす,にんにく,たまねぎ, にんじん,とうがん, こまつな,みかん(缶), りんご(缶)	711 kcal 23.9 g 26.2 g 95.4 g
27 木	あんかけやきそば	○	だいこんとキャリの なんばんづけ あしたばおからドーナツ	牛乳,ぶたにく,いか, しばえび,おから,たまご	あぶら,ちゅうかめん, でんぶん,ごまあぶら, こむぎこ,さとう, くろさとう,こめぬかあぶら	にんじん,たまねぎ, エリンギ,もやし, キャベツ,だいこん, きゅうり,あしたば	672 kcal 24.4 g 25.0 g 82.3 g
28 金	ごはん	○	とりのからあげ なしのみぞれソース パンサンスー かきたまじる	牛乳,とりにく,とうふ, たまご	こめ,こむぎこ,でんぶん, こめぬかあぶら,はるさめ, ごまあぶら,さとう	なし,にんじん,もやし, きゅうり	670 kcal 25.4 g 25.9 g 78.8 g



…しるしのある日はおたんじょうび給食です。

★文京区とドイツ・カウザースラウテルン市は姉妹都市です。9/11はドイツ料理を出します。