献立表　９月

文京区立大塚小学校

日	献立名	牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
３ 火	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨなつやさいｿｰｽ	○	豚肉,ベーコン,パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲッティ,オリーブ油,調合油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,なす,ズッキーニ, 赤ピーマン,ホールトマト,マッシュルーム(水煮缶詰)	619 kcal
	やさいサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	24.1 g
	オレンジ				オレンジ	20.3 g
						2.1 g
４ 水	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		661 kcal
	おさかなのやさいあん		メルルーサ	でんぷん,なたね油,調合油,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ, キャベツ,もやし,えのきたけ	23.9 g
	こふきいも			じゃがいも		16.2 g
	みそしる		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	長ねぎ,こまつな	2.3 g
５ 木	ツナそぼろごはん	○	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ),鶏肉,たまご	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦), 砂糖,調合油	にんじん,ごぼう,しょうが,さやいんげん	630 kcal
	さつまじる		鶏肉,生揚げ,赤みそ,白みそ	さつまいも,こんにゃく	だいこん,ごぼう,にんじん,長ねぎ,こまつな	24.6 g
	やさいのごまずかけ			ごま(いり）,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,もやし	20.6 g
						2.3 g
６ 金	ベーコンキャベツドック	○	ベーコン,プロセスチーズ	コッペパン,調合油	玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし	636 kcal
	えびとトマトのスープ		ベーコン,しばえび,たまご	調合油	にんにく,玉ねぎ,ホールトマト,ほんしめじ	22.5 g
	キャラメルポテト		クリーム(乳脂肪)	さつまいも,なたね油,砂糖,有塩バター		26.9 g
						2.4 g
９ 月	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		619 kcal
	さばのみそだれかけ		たいせいようさば,白みそ,赤みそ	砂糖,でんぷん	しょうが	22.2 g
	やさいのなんばんづけ			ごま油	だいこん,きゅうり	24.3 g
	きくいりおくずかけ		油揚げ	しらたき,あられ麩,でんぷん	ごぼう,にんじん,さやいんげん,きくの花	2.3 g
１０ 火	カレーライス	○	豚肉	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦), 調合油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,りんご	647 kcal
	フレンチサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし, ブロッコリー,玉ねぎ	17.2 g
	にんじんゼリー		寒天	砂糖	にんじん,ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ濃縮還元ｼﾞｭｰｽ	19.1 g
						1.9 g
１１ 水	ガーリックチーズトースト	○	プロセスチーズ	食パン,有塩バター	にんにく	620 kcal
	なつやさいのスープ		鶏肉	調合油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,西洋かぼちゃ,とうがん	24.8 g
	ビーンズサラダ		大豆,いんげんまめ,ベーコン	砂糖,調合油	キャベツ,ホールコーン,きゅうり,玉ねぎ	27.0 g
						2.5 g
１２ 木	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	水稲穀粒(精白米)		649 kcal
	てづくりコロッケ		豚肉,たまご	じゃがいも,乾燥マッシュポテト,こんにゃく, 砂糖,調合油,薄力粉,パン粉,なたね油	玉ねぎ,にんじん	21.0 g
	おひたし			ごま油	キャベツ,にんじん,こまつな	19.2 g
	みそしる		豆腐,白みそ,赤みそ		えのきたけ,長ねぎ	2.6 g
１３ 金	こぎつねずし	○	鶏肉,油揚げ,焼きのり	水稲穀粒(精白米),砂糖,白ごま	にんじん,切りみつば	641 kcal
	かりんあげ		大豆,かえり煮干し	砂糖,白ごま,でんぷん,なたね油		22.7 g
	おつきみだんご		豆腐	白玉粉,上新粉,砂糖,でんぷん		19.8 g
						1.9 g
１７ 火	くろさとうパン	○		黒砂糖パン		596 kcal
	とりのﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ		鶏肉	砂糖	しょうが,長ねぎ,にんにく,りんご,レモン	25.3 g
	ごまポテト			じゃがいも,ごま		22.6 g
	やさいスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな	2.6 g

18水	ひじきごはん	○	鶏肉,ひじき,油揚げ	水稲穀粒(精白米),調合油,砂糖	にんじん	616 kcal
	けんちんに		豚肉,豆腐	ごま油,調合油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,さやいんげん	24.5 g
	じゃこいりおひたし		ちりめんじゃこ		ほうれんそう,にんじん,もやし	18.2 g
						2.6 g
19木	チンジャオロースどん	○	豚肉	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦), 調合油,でんぷん,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,ピーマン,もやし	621 kcal
	めかぶのﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ		めかぶわかめ,たまご	ワンタンの皮　学校給食用	にんじん	23.7 g
	なし				なし	18.6 g
						2.2 g
20金	ごまみそうどん	○	豚肉,赤みそ	調合油,冷凍うどん,砂糖,白ごま	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,ピーマン	624 kcal
	ししゃものからあげ		からふとししゃも(生干し)	でんぷん,薄力粉,なたね油	しょうが	26.6 g
	さんしょくやさい			砂糖,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん,長ねぎ,にんにく	27.8 g
						2.8 g
24火	ブドウパン	○		ぶどうパン		634 kcal
	なすのミートグラタン		豚肉,牛乳,チェダーチーズ	調合油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	なす,にんにく,玉ねぎ,にんじん	23.5 g
	とうがんのスープ		ベーコン		玉ねぎ,にんじん,とうがん,こまつな	25.2 g
						3.0 g
25水	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		670 kcal
	からあげ　なしのソース		鶏肉	薄力粉,でんぷん,なたね油	日本なし	25.4 g
	バンサンスー			普通はるさめ(乾),ごま油,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり	25.0 g
	かきたまじる		豆腐,たまご	でんぷん	にんじん	2.3 g
26木	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		641 kcal
	のりのつくだに		焼きのり	砂糖		22.1 g
	にくじゃが		豚肉	砂糖,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	13.3 g
	からしあえ			砂糖	キャベツ,にんじん,えのきたけ,ぶなしめじ	2.0 g
	れいとうみかん				冷凍みかん	
27金	むぎごはん	○		水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦)		602 kcal
	さかなのこうみやき		すけとうだら	ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,長ねぎ	25.3 g
	ちぐさおひたし		油揚げ	しらたき,砂糖,ごま(いり）,調合油	にんじん,こまつな,もやし	14.2 g
	さつまじる		鶏肉,白みそ,赤みそ	さつまいも	だいこん,長ねぎ	2.3 g
	アップルゼリー		てんぐさ(角寒天)	砂糖	りんご 濃縮還元ジュース,りんご(缶)	
30月	ハヤシライス	○	豚肉	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),調合油, じゃがいも,有塩バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, ホールトマト,グリンピース	666 kcal
	コーンサラダ			調合油	キャベツ,にんじん,きゅうり, ホールコーン,玉ねぎ	20.5 g
	ぶどう				ぶどう	19.5 g
						2.2 g

※入荷状況により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。