

9月 こんだてひょう

月	献立名	※	食材料名			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
			(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える		
2月	しぎょうしき						
3火	ぶたキムチどん はるさめスープ クラッシュサイダーかんとん <small>2学期の給食がはじまります！もりもりと食べて、元気に過ごしましょう☆</small>		ぶたにく・なまあげ とりこま・こなかんとん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ ごまあぶら・さとう はるさめ	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・にら・キャベツ・ねぎ ほくさいキムチ・しいたけ こまつな・もやし みかん(缶)	543 19.4 15.1 1.8	Kcal g g g
4水	なつやさいカレー やさしいチップス フルーツヨーグルト <small>スプッキーやパプリカなどの夏野菜を、カレーの具に使います。夏野菜は水分やミネラルが豊富に含まれています。</small>		ヨーグルト とりこ・だいず ぎゅうにゅう	バター こめ・むぎ あぶら・ごむぎこ じゃがいも・でんぷん	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・パプリカ・ホールトマト スプッキー・かぼちゃ おうとう(缶)・ほくとう(缶)	599 18.3 20.3 1.2	Kcal g g g
5木	きなこあげパン ポークビーンズ ツナコーンサラダ オレンジ		なまクリーム・こなチーズ きなこ・だいず・ぶたにく ウイナー・ツナ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら・グラニューとう さとう・じゃがいも・こめこ	たまねぎ・にんじん・こまつな キャベツ・きゅうり・ホールコーン オレンジ	575 23.2 26.7 2.2	Kcal g g g
6金	【かごしまけんきょうどりょうり】 けいはん さけのしおやき こまつなのおかかマヨあえ なし <small>鶏飯は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。具材を煮せたご飯に、鶏ガラスープをかけていただきます。</small>		さけ とりこ・たまご・おかか きさみのり ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・マヨネーズ	なし しいたけ・きゅうり にんじん・えのきたけ・ねぎ こまつな・もやし	549 26.6 20.8 1.6	Kcal g g g
9月	ごはん しろみざかなのさざれやき あぶらあげいりおひたし ごじる		ホキ・こなチーズ あぶらあげ・だいず ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・さとう マヨネーズ・パンこ じゃがいも・こんにゃく	キャベツ・こまつな・ねぎ もやし・にんじん だいこん・えのきたけ	543 26.9 17.0 2.0	Kcal g g g
10火	まるパン チキンのバーベキューソースやき こまつなのソテー コーンポタージュ バナナ		とりこ・ウイナー ペーコン・とうりゅう ぎゅうにゅう	まるパン・はちみつ あぶら・じゃがいも	バナナ こまつな・にんじん・もやし たまねぎ・ホールコーン クリームコーン	529 24.1 20.4 2.5	Kcal g g g
11水	たまごとハムのチャーハン いりこだしずとじゃがいものあまからあげ わかめスープ オレンジ		かえりにほし たまご・ハム・だいず ペーコン・とうりゅう わかめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう ごまあぶら	にんにく・にんじん グリーンピース・こまつな ねぎ・オレンジ	586 23.8 22.6 2.2	Kcal g g g
12木	こまつなペロンチーノ ペイズンヌスープ キャンディーポテト <small>キャンディーポテトは、揚げたさつまいもにバターとグラニュー糖を絡めたデザートです。</small>		ペーコン・ツナ・ハム ぎゅうにゅう	バター スパゲッティ・あぶら さつまいも・グラニューとう	とうがらし・にんにく たまねぎ・しめじ・えのきたけ こまつな・にんじん・キャベツ	562 19.4 19.0 1.7	Kcal g g g
13金	【けいろうのひこんだて】 ごはん ひじきのふりかけ まつかぜやき やさしいおひたし さわにわん <small>9月15日は、ひじきの日です。この日が旧暦の日であったことに由来しています。ひじきはミネラルや食物繊維が多く含まれているので、健康・長寿食として親しまれています。</small>		ひじき・だいず おかか・とりこ とうりゅう・みそ ぶたにく・あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・さんおんとう パンこ・さとう・でんぷん あぶら・しらたき	しょうが・ねぎ こまつな・もやし にんじん・しいたけ・だいこん	564 26.9 19.0 1.9	Kcal g g g
16月	けいろうのひ						
17火	【じゅうごやこんだて】 さんまのひつまぶし すましじる つきみだんご <small>今日は十五夜です！旬の食材を食べたり、お月見団子をお供えしたりして、秋の収穫に感謝しましょう！</small>		さんま とりこ・あぶらあげ わかめ・かまぼこ・とうりゅう ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・でんぷん あぶら・さんおんとう さとう・しらたき	しょうが・にんじん えのきたけ・ねぎ こまつな・かぼちゃ	614 21.2 22.7 1.8	Kcal g g g
18水	とうふのうまにどん わふうこまつなサラダ なし		ぶたにく・とうふ ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・あぶら でんぷん・さとう ごまあぶら	なし しょうが・にんじん たまねぎ・たけのこ・しいたけ チンゲンサイ・こまつな・キャベツ きゅうり・ホールコーン	519 21.2 17.3 1.6	Kcal g g g
19木	セサミハニートースト レバーとポテトのマリアナスソース ABCスープ きょうほう		ぶたレバー・ペーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	バター・こめ しょくパン・はちみつ でんぷん・じゃがいも あぶら・さとう	きょうほう しょうが・たまねぎ・にんじん キャベツ・ホールコーン・こまつな	605 23.6 26.8 1.9	Kcal g g g
20金	【しゅうぶんのひこんだて】 きつねうどん ちくわのなんぶあげ わかめとツツのあえもの きなこおはぎ <small>9月23日は秋分の日です。秋に咲く萩の花に見立てたおはぎをお供えして、祖先への供養を行います。</small>		あぶらあげ・ちくわ わかめ・ツツ・きなこ ぎゅうにゅう	こめ うどん・さんおんとう ごむぎこ・あぶら こめ・もちこめ・さとう	ねぎ・にんじん・こまつな キャベツ・もやし・きゅうり ホールコーン	568 22.6 19.8 2.3	Kcal g g g
23月	しゅうぶんのひ						
24火	おさつトースト ミネストローネ あさりのカリッとサラダ かき		なまクリーム ペーコン・ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	バター しょくパン・さつまいも グラニューとう・あぶら さとう・シェルマカロニ	かき にんにく・たまねぎ・ねぎ にんじん・かぶ・キャベツ ホールトマト・きゅうり こまつな・しょうが	539 20.2 22.1 2.0	Kcal g g g
25水	【せかいのりょうり〜かんこく】 ビビンバ つくろいとうまごごはん てつくりトックいりわかめスープ パイナップル <small>ビビンバは、ビビン=混ぜる、ハフ=ご飯という意味がある韓国料理です。トックは韓国で食べられるお餅のようなものです。給食室で手作りのトックをわかめスープに入れていただきます。</small>		たまご・ぶたにく だいず・みそ ペーコン・とうりゅう・わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・あぶら ごめこ・でんぷん	パイナップル にんじん・こまつな・もやし にんにく・しょうが たまねぎ・えのきたけ	582 21.5 19.3 2.3	Kcal g g g
26木	わかめごはん ししゃものパリパリあげ もやしのごまあえ とんじる		ししゃも たきこみわかめ・みそ ぶたにく・とうりゅう ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・あぶら ぎょうざのかわ・でんぷん ごむぎこ・さとう こんにゃく・さといも	もやし・こまつな・にんじん ごぼう・だいこん・ねぎ	578 23.5 19.6 2.5	Kcal g g g
27金	ごはん とりこのでりやき きんぴらごぼう かきたまじろ オレンジ		とりこ・とうりゅう たまご ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・あぶら	ごぼう・にんじん えのきたけ・ねぎ・オレンジ	511 24.5 14.8 1.8	Kcal g g g
30月	【とみんのひこんだて】 ごはん トビウオのメンチカツ いとかつてんのサラダ こまつなとうりゅうのみそしる <small>明日10月1日は都民の日です。今日は、トビウオや糸巻茶、小松菜など、東京都産の食材をおいしくいただきます！</small>		トビウオ ぶたにく・だいず・おから とうりゅう・いとかつてん みそ・とうりゅう ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら ごむぎこ・パンこ さんおんとう ごまあぶら	にんじん・キャベツ しょうが・きゅうり ホールコーン・こまつな えのきたけ・ねぎ	603 24.1 22.9 2.4	Kcal g g g

献立や食材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、4年生の数値です。