



9月 よていこんだてひょう



江戸川区立船堀小学校

日	曜日	牛乳	主食	副菜(汁物)	デザート	おもな材料名			中学年 17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
						赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	
4	月	○	トマトチキン カレーライス	ひよこめめとツナのサラダ	なし	とりにく ぎゅうにゅう ひよこめめ ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ マーガリン こむぎこ こめこ さんおんとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし なし	657 kcal 21.0 g 18.7 g 1.7 g
8月生まれのおたんじょう日給食 旬の果物									
5	火	○	マーボーどん	キャベツのナムル	サイダー フルーツ ポンチ	ふたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう のり こなかんてん	こめ むぎ あぶら さんおんとう でんぶん こまあぶら さとう こま	しょうが にんにく ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ ニラ きゅうり こまつな ももかん りんごジュース さくらんぼかん パインかん なしかん みかんかん	615 kcal 21.4 g 17.6 g 1.7 g
6	水	○	あげパン	ひじきのサラダ ピーズチャウダー		ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく レンズまめ とうにゅう ひじき なまクリーム	あぶら コッパン さとう じゃがいも こめこ こまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	614 kcal 21.7 g 26.0 g 2.1 g
7	木	○	ひやしちゅうかさそば	レバーとじゃがいもの ちゅうかさソース	パイナップル	わかめ ハム ぎゅうにゅう たまご ふたレバー	さとう こまあぶら あぶら ちゅうかめん でんぶん こま じゃがいも	にんじん きゅうり もやし しょうが にんにく パインアップル	589 kcal 25.9 g 19.1 g 1.9 g
8	金	○	くりごはん	さんまのかばやき いそかあえ あきなすのみそしる		ぎゅうにゅう さんま のり あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ もちこめ くり さとう くるこま あぶら こめこ でんぶん	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ なす えのきたけ	700 kcal 25.3 g 28.1 g 2.2 g
11	月	○	キムチチャーハン	わかさぎのからあげ やきにくサラダ じゃがいもとわかめのスープ		ふたにく ぎゅうにゅう わかさぎ ベーコン とうふ わかめ とりにく	こめ むぎ こまあぶら あぶら でんぶん こめこ さとう こま じゃがいも	たけのこ にんじん キムチ こまつな キャベツ だいこん きゅうり にんにく たまねぎ しょうが えのきたけ	583 kcal 25.0 g 18.7 g 2.3 g
12	火	○	たまごとじどん	いとかんてんサラダ えのきたけのうまみじる	バナナ	とりにく こうやどうふ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ハム いとかんてん とうふ	こめ むぎ さんおんとう でんぶん あぶら こまあぶら	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん えのきたけ バナナ	630 kcal 27.8 g 18.5 g 2.5 g
13	水	○	ツナコーンドッグ	じゃことアーモンドのサラダ レンズまめのミネストローネ		ツナ ちりめんじゃこ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく レンズまめ	こめ むぎ こまあぶら あぶら さとう こめこ さとう こま じゃがいも	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん パプリカ にんにく トマト トマトかん	626 kcal 26.2 g 27.3 g 2.0 g
14	木	○	パエリア	ツナいりポテトサラダ スペインふうたまごスープ (ソパデアホ)	オレンジ	ベーコン いか えび ぎゅうにゅう ツナ とりにく たまご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さんおんとう オリーブあぶら でんぶん パンこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン トマト パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ オレンジ	592 kcal 22.3 g 17.2 g 2.0 g
15	金	○	わかめだいずごはん 敬老の日(9/18)	サバのごまみそだれ あおなとえのきのおひたし もすくじる	れいとう みかん	だいず ぎゅうにゅう たきこみわかめ サバ みそ けずりぶし とうふ たまご もすく	こめ むぎ さとう こま でんぶん	しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ こねぎ れいどうみかん	618 kcal 28.4 g 21.1 g 2.3 g
19	火	○	ごはん	おこのみやきふうたまごやき わかめとツナのサラダ じゃがいものみそしる	オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご みそ あおのり けずりぶし わかめ ツな なまあげ	こめ あぶら さとう こまあぶら じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ もやし たまねぎ こまつな オレンジ	626 kcal 25.1 g 20.9 g 2.2 g
9月生まれのおたんじょう日給食									
20	水	○	タコライス	くきわかめのサラダ	サーター アタダギー	ふたにく レンズまめ ひよこめめ ぎゅうにゅう くきわかめ ハム とうにゅう	こめ むぎ あぶら こまあぶら さとう こま さんおんとう こむぎこ くらざとう	にんにく セロリ たまねぎ トマトかん トマト きゅうり とうもろこし キャベツ もやし パプリカ にんじん	683 kcal 22.4 g 21.2 g 1.8 g
21	木	○	コーンと ウィンナーのパン 手作りパンの日	チリコンカン きりぼしだいこんのサラダ		ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう ふたにく ひよこめめ うずらまめ しろいんげんまめ ハム	きょうりきこ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも こめこ こまあぶら こま	とうもろこし セロリ もやし たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム トマトかん パプリカ グリンピース きりぼしだいこん キャベツ	630 kcal 22.4 g 21.9 g 2.1 g
22	金	○	ごはん 秋分の日(9/23)	サケのしちみやき さつまいものきんぴら きのこいりとんじる	ぶどう	ぎゅうにゅう サケ ちくわ ふたにく とうふ みそ	こめ こまあぶら さとう でんぶん あぶら さつまいも こんやく	にんにく ねぎ にんじん さやいんげん だいこん しいたけ しめじ まいたけ こまつな ぶどう	652 kcal 26.5 g 20.4 g 1.6 g
25	月	○	こまつな チーストースト	こまつなとベーコンのサラダ こめこのコンクリームスープ	なし	チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウィンナー とうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	むえんしょくパン オリーブあぶら あぶら さんおんとう こめこ じゃがいも	にんにく こまつな にんじん とうもろこし キャベツ もやし たまねぎ なし クリームコーンかん パセリ	610 kcal 22.4 g 26.7 g 1.7 g
26	火	○	けいはん 郷土料理「鹿児島県」	きびなごのなんばんづけ さつまいものてんぷら キャベツのおかかあえ	旬の果物	たまご とりにく ぎゅうにゅう きびなご わかめ ちくわ けずりぶし	こめ むぎ あぶら さとう さんおんとう でんぶん こめこ さつまいも こむぎこ	ほししいたけ しょうが こねぎ ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな レモンじる	666 kcal 27.3 g 18.2 g 2.1 g
27	水	○	ごはん	さかなのしおこうじやき ひじきのいために チゲふうじんだみそしる		ぎゅうにゅう とりにく しろみぎかな ひじき ちくわ だいず みそ あぶらあげ とうふ	こめ あぶら さとう こんやく さんおんとう じゃがいも こまあぶら	しょうが にんにく にんじん えだまめ たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	615 kcal 29.3 g 18.8 g 2.1 g
28	木	○	さといもいり けんちんうどん	のりすあえ	つきみ だんご	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ のり とうふ	あぶら さといも さとう こまあぶら うどん こま でんぶん じょうしんこ しらたまこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし	591 kcal 23.0 g 15.4 g 1.9 g
29	金	○	ねぎしおぶたどん 運動会応援献立	ちゅうかふうポテトサラダ	はちみつ ゼリー	ふたにく ぎゅうにゅう ツな こなかんてん	こめ むぎ あぶら こまあぶら でんぶん じゃがいも さとう こま はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし ねぎ こねぎ レモンじる きゅうり キャベツ とうもろこし パイン	631 kcal 22.2 g 16.8 g 1.6 g

★献立は、食材料購入等の都合に変更する場合がありますので、ご了承ください 9月 19回