



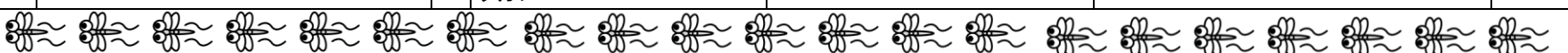
9月 こんだて表



2024年 9月 No. 1

第二葛西小学校

| 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|----------------|----|--------------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------------|
| 3 火 | ペッパーランチ | ○ | | 米, 粒麦バター | マッシュルーム缶, 万能ねぎ | 557 kcal |
| | コーンサラダ | | 豚こま肉 | サラダ油, さとう | 玉葱, (冷)コーン, にんにく | 20.9 g |
| | えのきのスープ | | ベーコン | じゃがいも | キャベツ, にんじん, きゅうり, (冷)コーン | 19.3 g |
| 4 水 | 麦ご飯 | ○ | | 米, 押麦 | | 558 kcal |
| | 鯖の柚子胡椒焼き | | サバ切り身 | | | 27.0 g |
| | 根菜のきんぴら | | 焼き竹輪(卵無) | 油, つきこんにやく, 三温糖 | ごぼう, にんじん, れんこん | 17.1 g |
| | おひたし | | | | こまつな, もやし, にんじん, えのき | 2.0 g |
| | すまし汁 | | 鶏こま肉 | じゃがいも | にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな | 2.1 g |
| 5 木 | 冷やしうどん | ○ | | 冷凍うどん | | 558 kcal |
| | タラのコロッケ(ブラジル) | | 鶏こま肉, 油揚げ, わかめ | さとう | もやし, きゅうり, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, こまつな | 27.4 g |
| | ハリハリサラダ | | たらすり身, 粉チーズ | 油, バター, じゃがいも, 三温糖 米粉, パン粉, 揚げ油, でん粉 | 玉葱, トマト缶 | 20.1 g |
| | | | ちりめんじゃこ | さとう | 切干しだいこん, キャベツ, だいこん, きゅうり, にんじん | 1.9 g |
| 6 金 | 手作りツナポテトパン | ○ | まぐろ缶, ピザチーズ | 強力粉, 三温糖, 小麦粉, オリーブ油, じゃがいも, バター | | 583 kcal |
| | 小松菜の豆乳クリームスープ | | 白いんげん豆, ベーコン, 豆乳, 豆腐, 粉チーズ, 生クリーム | バター, 米 | 玉葱, こまつな | 23.2 g |
| | さつま芋のごまサラダ | | 調理用牛乳 | さつまいも, 白すりごま, サラダ油, さとう | にんじん, きゅうり, キャベツ, 干しぶどう, 玉葱 | 22.6 g |
| | ぶどう | | | | 巨峰 | 1.8 g |
| 9 月 | 魚のかばやき丼 | ○ | さんま切り身 | 米, 粒麦, でん粉, 揚げ油, さとう, 白ごま | しょうが | 637 kcal |
| | 野菜のアーモンドあえ | | ワカメ, ちりめんじゃこ | さとう, アーモンド | もやし, きゅうり, にんじん | 24.7 g |
| | 豆腐と油揚げのごまみそ汁 | | 油揚げ, 豆腐, みそ | 白ごま | ねぎ, こまつな | 26.5 g |
| | 梨 | | | | 梨 | 2.0 g |
| 10 火 | ご飯 | ○ | | 米, 粒麦 | | 569 kcal |
| | 小松菜そばろ | | ハムみじん切り, たまご | ごま油, サラダ油, さとう | こまつな | 27.7 g |
| | こざかなの磯部揚げ | | ししゃも, あおのり | 米粉, 揚げ油 | しょうが | 18.8 g |
| | もやしとコーンのおひたし | | しらす干し, かつお節 | 三温糖, 白ごま | もやし, (冷)コーン, キャベツ, にんじん | 2.0 g |
| | はんぺんのすまし汁 | | 鶏こま肉, 豆腐, ワカメ, あらればんぺん(卵無) | | だいこん, みずな, にんじん, ねぎ | |
| 11 水 | ごまじゃこチャーハン | ○ | 豚ひき肉, ちりめんじゃこ, かつお節, たまご | 米, 粒麦, サラダ油, 白ごま | にんじん, ねぎ, こまつな | 634 kcal |
| | レバーと大豆のケチャップあえ | | 豚レバー, 大豆 | でん粉, 揚げ油, 三温糖 | しょうが | 30.7 g |
| | ビーフンスープ | | 豆腐 | ビーフン, ごま油 | 玉葱, にら, にんじん, ねぎ | 22.9 g |
| | オレンジ | | | | オレンジ | 2.1 g |
| 12 木 | ご飯 | ○ | | 米, 粒麦 | | 564 kcal |
| | のりとひじきのつくだ煮 | | もみのり, ひじき | 三温糖 | | 25.7 g |
| | 厚焼き卵 | | 豚ひき肉, たまご | 油, さとう | 干し椎茸, にんじん, 玉葱 | 17.3 g |
| | やさいとちくわのおかか和え | | 焼き竹輪(卵無), かつお節 | | キャベツ, こまつな, もやし | 2.2 g |
| | 五目汁 | | 鶏こま肉, 油揚げ, 豆腐, ワカメ | こんにやく | にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ | |



| 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|----------------|----|---|---|--|-------------------------------|
| 13 金 | 世界の料理 カナダ | | | | | |
| | メープルシロップトースト | | ベーコン, レンズ豆, サケ, | 食パン, メープルシロップ, さとう, バター | | 583 kcal |
| | サーモンチャウダー | ○ | あさり缶, 調理用牛乳, 豆乳, 粉チーズ, 生クリーム | サラダ油, 米粉 | セロリー, 玉葱, にんじん, エリンギ, (冷)コーン, ブロッコリー | 25.5 g |
| | プーティン | | ピザチーズ | じゃがいも, 揚げ油 | | 27.5 g |
| | りんご | | | | りんご | 1.7 g |
| 17 火 | 秋いっぱいごはん | | 油揚げ | 米, もち米, 生むぎ粟, さとう, さつまいも | ほんしめじ | 635 kcal |
| | さんまの松前煮 | ○ | さんま筒切り, 角切り昆布 | さとう | にんにく, しょうが | 25.3 g |
| | 土佐漬け | | かつお節 | 白ごま | キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン汁 | 21.4 g |
| | 月見汁 『十五夜』 | | 鶏こま肉, 豆腐 | じゃがいも, でん粉 | 西洋かぼちゃ, にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ | 2.3 g |
| 18 水 | 海鮮あんかけ焼きそば | ○ | 豚こま肉, エビ, イカ, あさりむき身, うずら卵缶 | 蒸し中華めん, 油 油, さとう, でん粉, ごま油 | にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, たけのこ缶, もやし, キャベツ, こまつな | 562 kcal 22.1 g |
| | 野菜とわかめのスープ | | ベーコン, ワカメ | 油 | もやし, キャベツ, こまつな, にんじん, 玉葱 | 20.2 g |
| | アーモンドキャンデーポテト | | | さつまいも, 揚げ油, さとう, バター, アーモンド | | 2.2 g |
| 19 木 | ぎょうざ丼 | ○ | | 精白米, 粒麦 ワンタンの皮, 揚げ油 | にんにく, しょうが, たけのこ缶, にんじん, たら, キャベツ, こまつな | 616 kcal 23.7 g |
| | 小松菜のしらす入り卵スープ | | しらす干し, 豆腐, たまご, 生ワカメ | ピーフン | ねぎ, こまつな | 20.7 g |
| | ぶどう寒天ポンチ | | 粉寒天 | さとう | ぶどうジュース, 黄桃缶, パイン缶, みかん缶 | 2.2 g |
| 20 金 | ヨーグルトトースト(1/2) | | たまご, ヨーグルト(無糖) | 無塩食パン, さとう, バター | | 562 kcal |
| | さかなドッグ(1/2) | ○ | サメ切り身 | コッペパン, でん粉, 揚げ油, 三温糖 | しょうが | 26.7 g |
| | トマトクラムチャウダー | | ベーコン, あさり, エビ, 調理用牛乳, 豆乳, 粉チーズ, 生クリーム | オリーブ油, じゃがいも, 米粉, バター, 油, 米粉マカロニ | セロリー, にんじん, 玉葱, しめじ, こまつな | 23.0 g |
| | ごぼうチップ蒟蒻サラダ2 | | | 揚げ油, つきこんにやく, ごま油, 三温糖, 白ごま | ごぼう, きゅうり, キャベツ, にんじん, しょうが | 2.0 g |
| 24 火 | じゃご飯 | | ちりめんじゃこ | 米, 粒麦, 白ごま | しょうが, しそ葉 | 580 kcal |
| | 鶏肉の香味焼き | | 鶏むね切り身 | 白ごま | しょうが | 27.1 g |
| | アーモンド和え | ○ | 焼き竹輪(卵無) | アーモンド粉, さとう | こまつな, もやし, キャベツ | 18.3 g |
| | じゃがもち汁 | | 鶏こま肉, 油揚げ, 豆腐, ワカメ | じゃがいも, でん粉 | だいこん, ねぎ, こまつな | 1.8 g |
| | りんご | | | | りんご | |
| 25 水 | 二色おはぎ 「お彼岸」 | | 小豆, きな粉 | もち米, 米, さとう | | 625 kcal |
| | 豚汁 | ○ | 豚こま肉, 豆腐, 油揚げ, 大豆, みそ | 油, じゃがいも | ごぼう, にんじん, だいこん, えのき, ねぎ, こまつな | 27.0 g |
| | イカとわかめの和え物 | | イカ, ワカメ | さとう | きゅうり, キャベツ, もやし, (冷)コーン | 16.9 g |
| | バナナ | | | | バナナ | 1.6 g |
| 27 金 | 手作りハムオニオンチーズパン | | | 強力粉, 三温糖, 小麦粉, オリーブ油, マヨネーズ(卵無), バター | 玉葱, にんにく | 611 kcal |
| | ハヤシ煮 | ○ | ベーコン, 豚ひき肉, 粉チーズ | 油, じゃがいも, バター, 米粉, 三温糖 | 玉葱, にんじん, こまつな | 24.0 g |
| | 和風サラダ | | ワカメ, ちりめんじゃこ, かつお節 | 三温糖, ごま油, 白ごま | キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, (冷)コーン | 25.7 g |
| | 梨 | | | | なし | 2.1 g |
| 30 月 | ホイコーローどん | | | 米, 粒麦 | | 626 kcal |
| | スーミータン | ○ | 豚こま肉, みそ | 油, さとう, でん粉, ごま油 | にんにく, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, たけのこ, ピーマン, キャベツ | 25.1 g |
| | 大豆とさつま芋のかりかり揚げ | | 豆腐 | でん粉 | にんじん, 玉葱, (冷)コーン, クリームコーン缶, こまつな | 20.6 g |
| | | | 大豆 | でん粉, 揚げ油, さつまいも | | 2.1 g |

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

