

＜きゅうしょくくひょう＞
きゅうしょくのマナーをみにつけよう

9がつ こんだてひょう



令和 5 年 9 月 1 日
江戸川区立南小岩小学校
栄養士 爲我井 恵

日・曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩 分
4/(月)		バターライス えびチキントマトソース ポテトのハニースラダ ぶどうかんてんポンチ	ぎゅうにゅう こなかんてん とりにく あさり えび サワークリーム チーズ	こめ むぎ パター こむぎこ さんおんとう じゃがいも さとう サラダあぶら はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム きゅうり キャベツ みかんかん パインかん おうとうかん ぶどうかじゅう	608 kcal 20.1 g 1.6 g
5/(火)		ナポリパン しろいんげんまめのクリームに カリポテサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう なまクリーム だいず	コッペパン スパゲッティ サラダあぶら コーンスターチ じゃがいも でんぶん	にんにく たまねぎ エリンギ トマト ピーマン にんじん コーン クリームコーン こまつな キャベツ きゅうり オレンジ	683 kcal 25.5 g 2.4 g
6/(水)		ひやしうどん かきあげ こまつなのねりごまおかししょうゆあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ちりめんじゃこ ちくわ かつおぶし	れいとううどん さんおんとう ごま こむぎこ でんぶん サラダあぶら	ねぎ にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ もやし きゅうり こまつな	586 kcal 24.7 g 2.2 g
7/(木)		【ふくしまけんきょうどりょうりこんだて】 ごはん さんまのぼーぼーやき じゅうねんあえ さくさく ぶどう(きよほう)	ぎゅうにゅう さんま とりにく だいず もめんどうふ みそ	こめ むぎ でんぶん パンこ さんおんとう えごま ごま サラダあぶら さといも こんにやく	しょうが ねぎ こまつな はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん しめじ ぶどう(きよほう)	632 kcal 25.4 g 1.6 g
8/(金)		【3-1バイキングきゅうしょく】 ごはん のりのつくだに とりにくのしょうがやき ごしよあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう のり とりにく ちくわ わかめ きぬしどうふ	こめ むぎ さんおんとう ごま サラダあぶら しらたまふ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ こまつな れいとうみかん	618 kcal 23.4 g 2.2 g
11/(月)		ごはん いかとじゃがいものチリソース はるさめサラダ こまつなとうふのちゅうかスープ なし	ぎゅうにゅう いか ハム とりにく もめんどうふ	こめ むぎ でんぶん ごま サラダあぶら はるさめ さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ たけのこ こまつな なし	601 kcal 22.9 g 2.1 g
12/(火)		かやくごはん きりぼしだいこんのたまごやき もやしのあえもの あさりのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご あさり わかめ みそ	こめ むぎ しらたき さとう サラダあぶら さんおんとう ごま じゃがいも	にんじん さやいんげん こねぎ たまねぎ きりぼしだいこん だいずもやし キャベツ きゅうり コーン	588 kcal 23.0 g 2.7 g
13/(水)		【みなみこいわしょうペーカリーのひ】 てづくりキャロットパン レバーのマリアナソース キャベツとこまつなのスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ とりレバー とりにく	きょうりきこ さとう でんぶん じゃがいも しらたき ごま さんおんとう サラダあぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ こまつな キャベツ かぶ	592 kcal 25.7 g 1.9 g
14/(木)		わかめごはん ししゃものごまあげ みそにくじゃが かきたまじる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ とりにく かまぼこ もめんどうふ たまご わかめ	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう でんぶん ごま じゃがいも しらたき	エリンギ たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな ねぎ	643 kcal 27.4 g 1.7 g
15/(金)		とうふとぶたにくのちゅうかあんかけどん だいずとじゃこのあげに わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり もめんどうふ だいず ちりめんじゃこ わかめ うずらたまご	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら さつまいも ちゅうざらとう みずあめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし だいこん かぼちゃ	608 kcal 20.1 g 1.6 g
19/(火)		ごましおごはん とりにくのレモンあげ キャベツともやしのあえもの ごもくじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ もめんどうふ ツナ(まぐろ) たまご	こめ むぎ ごま こむぎこ でんぶん さとう さんおんとう じゃがいも	レモン パセリ キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ こねぎ	618 kcal 24.4 g 1.7 g
20/(水)		ごはん ひじきとじゃこのふりかけ ムロあじとれんこんのつくねやき ごもくきんびら さといもとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ あじ とりにく だいず みそ さつまいも あぶらあげ	こめ むぎ さんおんとう ごま でんぶん ごまあぶら こんにやく さといも	しょうが れんこん ねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな	593 kcal 25.2 g 2.5 g
21/(木)		カレーミートサンド めひかりのフリッター ツナコーンサラダ かぼちゃのポタージュ ぶどう(きよほう)	ぎゅうにゅう とりにく だいず めひかり ペーコン しろいんげんまめ とうにゅう なまクリーム ツナ(まぐろ) とりレバー	コッペパン サラダあぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら さんおんとう こめ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン セロリ かぼちゃ ぶどう(きよほう)	600 kcal 26.0 g 2.5 g
22/(金)		【3-2バイキングきゅうしょく】 きんぴらごはん さめのあずまに キャベツのごまあえ とうがんにいりえびだんごじる なし	ぎゅうにゅう とりにく もくざめ えび	こめ むぎ さんおんとう ごま サラダあぶら でんぶん	ごぼう にんじん さやえんどう にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし とうが はくさい たまねぎ なし	597 kcal 25.3 g 2.5 g
25/(月)		【おたんじょうびきゅうしょく】 きのこ豆腐 レバーのガーリックあげ まめまめサラダ トマトとじゃがいものスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とりレバー ツナ(まぐろ) ペーコン チーズ	サラダあぶら パター こめ むぎ でんぶん こめ さんおんとう じゃがいも	ごぼう にんじん しめじ えのきたけ コーン パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり マッシュルーム	601 kcal 23.0 g 2.1 g
26/(火)		さつまいもごはん さばのネギみそやき キャベツのいそあえ とうふとこまつなのすましじる ぶどう(きよほう)	ぎゅうにゅう さば みそ のり もめんどうふ ちくわ	こめ むぎ さつまいも ごま さとう ごまあぶら さんおんとう	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ だいこん ぶどう(きよほう)	588 kcal 23.9 g 2.0 g
27/(水)		【みなみこいわしょうペーカリーのひ】 てづくりフオッカチャ しらのパンこやき ひよこまめのグリーンサラダ アルファベットマカロニのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう しら チーズ ひよこまめ ペーコン	きょうりきこ さとう サラダあぶら オリブオイル パンこ こむぎこ じゃがいも	キャベツ きゅうり あかバプリカ たまねぎ しめじ はくさい にんじん こまつな オレンジ	615 kcal 25.5 g 2.5 g
28/(木)		ごはん わかめのにんにくしょうゆいため ますのつけやき こまつなキャベツのおひたし こんさいとえのきのみそしる なし	ぎゅうにゅう わかめ ます かつおぶし とりにく なまあげ みそ	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう ごま さつまいも	にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ なし	614 kcal 25.4 g 1.7 g
29/(金)		【じゅうごやこんだて】 くりごはん ぎせいどうふ こまつなのからしあえ つきみじる ぶどう(きよほう)	ぎゅうにゅう もめんどうふ とりにく たまご	こめ もちごめ くり さんおんとう ごま サラダあぶら こんにやく しらたまこ	ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり こまつな だいこん はくさい えのきたけ かぼちゃ ぶどう(きよほう)	609 kcal 23.5 g 2.4 g
30/(土)		【エブリワンきゅうしょく】 キーマカレー カリカリこうやどうふのサラダ なしのケーキ	だいず レンズまめ とりにく とりレバー チーズ わかめ ツナ(まぐろ) こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ さとう さんおんとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな コーン なし	612 kcal 20.0 g 1.6 g

※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※【おたんじょうび給食】はおたんじょうび月の人にケーキがきます。

※【エブリワン給食】は、すべての児童が食べられるメニューです。(飲み物は麦茶です。)

※【バイキング給食】3階の多目的室でバイキング給食をおこないます。今月は3年生です。

＜9月の平均栄養価＞

エネルギー：613 kcal たんぱく質：24.3 g

塩 分：2.1g 脂 質：19.6 g