



9月の給食予定献立

北区立王子第一小学校

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			栄養価 Kcal (蛋白質)
					ちやにくのもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえる	
2	火	ブルコギどん		わかめスープ	豚肉,牛乳 わかめ,木綿豆腐	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,砂糖 はちみつ,でんぶん 白いりごま,ごま油	たまねぎ,りょくとうもやし にんじん,しょうが,にんにく,にら だいこん,えのきたけ,ねぎ	579 (23.3)
3	水	はちみつレモン トースト		カルボナーラポテト ミネストローネ	牛乳,ベーコン 生クリーム,鶏もも肉 ひよこまめ(乾)	食パン,はちみつ バター,油,じゃがいも	レモン汁,にんにく,にんじん,たまねぎ セロリー,キャベツ,トマト缶,パセリ	567 (20.1)
4	木	こんぶふりかけ ごはん		やきししゃも ツナとひじきのピリッとサラダ とうがんのみそしる	ちりめん,糸けすり節 塩昆布,牛乳,ししゃも ツナ,干ひじき,鶏肉 木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,ごま油,白いりごま 三温糖,油	キャベツ,こまつな,きゅうり にんじん,ぶなしめじ,とうがん,ねぎ	573 (26.6)
5	金	フライドライス		フリフリチキン サイミンふうスープ マリンブルーゼリー	たまご,ソーセージ,牛乳 鶏もも肉,削り節 こんぶ,なると,粉寒天 カルピス	米,油,ごま油 はちみつ,砂糖	たまねぎ,こまつな,パインジュース にんにく,しょうが,にんじん もやし,長ねぎ,キャベツ	624 (27.0)
8	月	ごまふりごはん		さばのしおやき いそあえ かわしまごじる	牛乳,さば,刻みのり 大豆,白みそ,赤みそ	米,白いりごま 黒いりごま,三温糖 油,さといも	しょうが,もやし,にんじん,こまつな ごぼう,だいこん,はくさい 干ずいき(乾)	574 (27.2)
9	火	とりそばろの ちらしずし		きっかあえ もちいりすましじる	若鶏ひき肉,たまご,牛乳 鶏肉,絹ごし豆腐 こんぶ,かまぼこ	米,三温糖,油,砂糖,もち	たけのこ,にんじん,干し椎茸 さやえんどう,こまつな えのきたけ,もやし,菊のり,ねぎ	563 (23.1)
10	水	くろざとうパン		いんげんまめとポテトとチーズやき ソパ・デ・アホ	牛乳,いんげんまめ(乾) ベーコン,ピザチーズ レンズまめ(乾)	黒砂糖パン,じゃがいも 油,オリーブ油 パン粉	たまねぎ,パセリ,にんにく,トマト缶	600 (24.6)
11	木	チンジャオロースどん		バンバンジーサラダ ももとパインのヨーグルト	豚もも肉,牛乳 鶏ささみ肉,ヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,三温糖 でんぶん,ごま油 白すりごま	たけのこ,ピーマン,赤ピーマン もやし,にんじん,にんにく,しょうが きゅうり,切干しだいこん,パイン缶 もも缶	568 (26.7)
12	金	やさいたっぷり しょうゆラーメン		あおのりビーンズポテト	豚肉,牛乳,大豆,あおのり	蒸し中華めん,油 ごま油,でんぶん じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,もやし,にら	631 (27.7)
15	月	敬老の日 けい ろう ひ						
16	火	スパゲティ パスカトーレ		じゃがいものパリパリサラダ	ベーコン,えび いか,牛乳	スパゲッティ,オリーブ油 小麦粉,じゃがいも はちみつ	セロリー,にんにく,たまねぎ にんじん,トマト缶,パセリ きゅうり,キャベツ	599 (25.7)
17	水	わかめごはん		とりにくとやさいのあまずいため くだもの(なし)	炊きこみわかめ,牛乳 鶏もも肉	米,白いりごま,でんぶん 小麦粉,じゃがいも 油,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん たけのこ,たまねぎ,ピーマン,なし	638 (19.8)
18	木	ごはん		あかうおのみそマヨやき ひじきのにつけ けんちんじる	牛乳あかうお,赤みそ 干ひじき,大豆,油揚げ 木綿豆腐	米,マヨネーズ,砂糖 白すりごま,油 しらたき,ごま油,さといも	にんじん,さやいんげん ごぼう,だいこん,こまつな	601 (27.4)
19	金	あぶたまどん		おふのすましじる くだもの(きょうほう)	豚肉,油揚げ,たまご 牛乳,木綿豆腐	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,三温糖 でんぶん,玉ふ	干し椎茸,にんじん,たまねぎ さやいんげん,だいこん えのきたけ,こまつな,きょうほう	620 (27.7)
22	月	ツナトースト		ビーンズポークシチュー くだもの(りんご)	ツナ水煮,ピザチーズ 牛乳,豚肩肉 レンズまめ(乾) いんげんまめ(乾)	無塩パン,油,マヨネーズ じゃがいも,バター,小麦粉	コーン,たまねぎ,にんにく しょうが,にんじん,パセリ,りんご	661 (27.5)
23	火	秋分の日 しゅう ぶん ひ						
24	水	シーフードピラフ		コールスローサラダ きのこのクリームスープ	ベーコン,えび,いか 鶏肉,牛乳,生クリーム 豆乳	米,油,バター,三温糖 じゃがいも,米粉	にんにく,たまねぎ,にんじん コーン,グリーンピース,キャベツ,もやし レモン,マッシュルーム,エリンギ ぶなしめじ,パセリ	580 (24.6)
25	木	さんまの ひつまぶしふうごはん		だいこんときゅうりのうめかつお みつばのすましじる	さんま,牛乳,糸けすり節 鶏肉,絹ごし豆腐,こんぶ	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,でんぶん 三温糖,ごま油,砂糖 白いりごま	しょうが,さやいんげん,だいこん きゅうり,ねり梅,長ねぎ,糸みつば	616 (23.3)
26	金	こぎつねうどん		さつまいものてんぷら ゴマドレサラダ	鶏肉,カットわかめ 油揚げ,牛乳	冷凍うどん,三温糖 さつまいも,小麦粉 砂糖,油,ごま(ねり) 白いりごま	にんじん,たまねぎ,干し椎茸 ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	587 (22.3)
29	月	むぎごはん		いわしのごまあげ こんにゃくサラダ ごもくみそしる	牛乳,いわし,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	米,米粒麦,でんぶん 小麦粉,糸こんにゃく ごま油,油,三温糖 じゃがいも	しょうが,にんにく,キャベツ きゅうり,にんじん,だいこん えのきたけ,長ねぎ,こまつな	607 (25.7)
30	火	チリコンカンライス		ハニードレッシングサラダ ♡おたんじょうびデザート♡	豚ひき肉,若鶏ひき肉 大豆,粉チーズ,牛乳	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,砂糖,小麦粉 はちみつ,米粉	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが キャベツ,コーン,りんごジュース りんごジャム	694 (23.5)

☆お誕生日給食の日には、8・9月生まれの児童にお誕生日カードを渡します。

お誕生日カードは、給食委員会の児童の手作りです。

☆小松菜は東京都江戸川区産のものを使用する予定です。



献立は都合により変更となる場合があります。