

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 ちやにくのもと	おもなざいりょう ねつやちからのもと	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえる	栄養価 Kcal (蛋白質)
1	火	ポークカレーライス	MILK	ツナとえだまめのサラダ	豚肩肉,レンズまめ 粉チーズ,牛乳 ツナオイル漬け	七分つき米,米粒麦 油,じゃがいも バター,小麦粉 はちみつ,砂糖	たまねぎ,しょうが,にんにく にんじん,さやいんげん キャベツ,きゅうり,えだまめ	664 (23.9)
2	水	ひやしにくみそうどん	MILK	いかのかりんとうがらめ ももとパインのヨーグルト	豚ひき肉,大豆 白みそ,八丁味噌 牛乳,いか ヨーグルト	冷凍うどん,油,砂糖 でんぷん,ごま油 さつまいも,小麦粉 三温糖	赤ピーマン,きゅうり,しょうが にんにく,たまねぎ,にんじん 干ししいたけ,たけのこ パイン缶,もも缶	596 (28.4)
3	木	こんぶふりかけごはん	MILK	やきししゃも　とうがんのみそしる ツナとひじきのピリッとサラダ	ちりめん,糸けずり節 塩昆布,牛乳,ツナ ししゃも,干ひじき 鶏むね肉,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)
4	金	ビーンズドッグ	MILK	たまごとウインナーのふわふわスープ くだもの（れいとうみかん）	ソーセージ,大豆 ベーコン,チーズ 牛乳,粉チーズ たまご	コッペパン 油,砂糖,じゃがいも パン粉	にんにく,たまねぎ,にんじん パセリ,冷凍みかん	567 (25.3)
7	月	ガパオライス	MILK	はりはりサラダ フォースープ	若鶏ひき肉,牛乳 豚肉	米,米粒麦,油,三温糖 ごま油,白いりごま フォー	しょうが,にんにく,エリンギ たけのこ,ピーマン,赤ピーマン 黄ピーマン,たまねぎ,バジル 切干しだいこん,きゅうり,レモン にんじん,もやし,たけのこ,にら	603 (28.2)
8	火	むぎごはん	MILK	かつおのたつたあげ　ゴマドレサラダ ごもくみそしる	牛乳,かつお 木綿豆腐 赤みそ,白みそ	米,米粒麦,でんぷん 砂糖,油,白すりごま 白いりごま じゃがいも	しょうが,にんにく,キャベツ にんじん,もやし,だいこん えのきたけ,長ねぎ,こまつな	567 (27.9)
9	水	とりそぼろのちらしずし	MILK	きっかあえ　重陽の節句 もちいりすましじる	若鶏ひき肉,たまご 牛乳,鶏むね肉 こんぶ,絹ごし豆腐 かまぼこ	米,三温糖,油,砂糖 もち	たけのこ,にんじん,しいたけ さやえんどう,こまつな えのきたけ,もやし,菊のり,ねぎ	569 (23.3)
10	木	セサミトースト	MILK	ジャーマンポテト ABCスープ	牛乳,ベーコン 鶏むね肉 レンズまめ(乾)	胚芽食パン,バター 油,砂糖,ねりごま 白すりごま じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,パセリ,キャベツ にんじん,マッシュルーム	585 (22.0)
11	金	あぶたまどん	MILK	おふのすましじる くだもの（きょほう）	豚肉,油揚げ,たまご 牛乳,木綿豆腐	七分つき米 米粒麦,三温糖 でんぷん,玉ふ	干ししいたけ,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 巨峰	621 (27.8)
12	土	シーフードピラフ	MILK	ツナあえ きのこのクリームスープ	ベーコン,えび,いか 鶏むね肉,牛乳 鶏もも肉,豆乳 ツナ,生クリーム	米,油,バター,砂糖 じゃがいも,米粉	にんにく,たまねぎ,にんじん コーン,グリンピース,こまつな キャベツ,レモン,エリンギ マッシュルーム,しめじ,パセリ	591 (26.6)
14	月	スパゲティペスカトーレ	MILK	じゃがいものパリパリハニーサラダ くだもの（なし）	ベーコン,えび,いか 牛乳	スパゲッティ,油 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,なし	604 (25.9)
15	火	ごまふりごはん	MILK	さけのしおやき　いそあえ かわじまごじる	牛乳,塩ざけ 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	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)	564 (27.9)
16	水	くろざとうパン	MILK	いんげんまめとポテトのチーズやき ソパ・デ・アホ　世界の料理　スペイン	牛乳,いんげんまめ ベーコン,牛乳 チーズ,レンズまめ	黒砂糖ﾊﾟﾝ 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)
17	木	あおのりふりかけごはん	MILK	とりにくとやさいのあまずいため くだもの（きょほう）	ちりめん,あおのり 牛乳,鶏もも肉	白いりごま,米 でんぷん,小麦粉 油,じゃがいも 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 巨峰	611 (22.4)
18	金	振替休業日（ふりかえきゅうぎょうび）						
21	月	敬老の日（けいろうのひ）						
22	火	国民の休日（こくみんのきゅうじつ）						
23	水	秋分の日（しゅうぶんのひ）						
24	木	フライドライス	MILK	フリフリチキン　サイミンふうスープ ♡おたんじょうびデザート♡	たまご,ソーセージ 牛乳,鶏もも肉 削り節,こんぶ なると,カルピス	米,油,ごま油 はちみつ,砂糖	たまねぎ,こまつな,にんにく パインジュース,しょうが にんじん,もやし,長ねぎ,りんご缶 キャベツ,みかん缶,もも缶	679 (27.4)
25	金	わかめごはん	MILK	あまあげとさといものそぼろに おつきみだんご　十五夜こんだて	炊きこみわかめ,牛乳 鶏ひき肉,生揚げ 赤みそ,きな粉 絹ごし豆腐	米,白いりごま ごま油,油,さといも 糸こんにゃく 砂糖,白玉粉	しょうが,にんじん,たまねぎ 乾しいたけ,さやいんげん かぼちゃ	652 (25.0)
28	月	ごはん	MILK	さばのみそだれ　ひじきのいために けんちんじる	牛乳,さば,赤みそ 干ひじき,大豆 こんぶ,油揚げ 木綿豆腐	米,砂糖,油,しらたき ごま油,さといも	しょうが,にんじん さやいんげん,ごぼう だいこん,こまつな	625 (28.6)
29	火	さんまのひつまぶし	MILK	ごまじゃこあえ みつばのすましじる　きせつのこんだて	さんま,牛乳 ちりめん,鶏むね肉 絹ごし豆腐 こんぶ	七分つき米,米粒麦 でんぷん,油 三温糖,ごま油,砂糖 白いりごま	しょうが,さやいんげん,もやし こまつな,にんじん,長ねぎ 糸みつば	613 (25.0)
30	水	ツナトースト	MILK	ビーンズポークシチュー くだもの（りんご）	ツナ水煮,チーズ 牛乳,豚肩肉 いんげんまめ	食パン 油,マヨネーズ じゃがいも,バター 小麦粉	コーン,たまねぎ,パセリ にんにく,しょうが,にんじん りんご	588 (25.6)

8・9月 お誕生日給食

☆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。