



9月の予定献立表



北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどり)のぶんるい)			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつやちからのもとになる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
1	月	ビビンバ ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく	こめ あぶら さとう	しょうが だいずもやし にんじん にんにく	566	21.6
		とうふとおおなのスープ	とりにく とうふ	でんぶん	しょうが にんじん ねぎ いら		
		フルーツぎゆうにゆうかんでん	こなかんでん ゑゆうにゆう	さとう	みかんかん パインかん ももかん		
2	火	ごはん ゑゆうにゆう さばのスタミナやき	ぎゆうにゆう さば	こめ さとう	にんにく	558	27
		うまうまピーマンいため	ぶたにく とりにく	しらたき ごまあぶら さとう しろごま	ピーマン にんじん		
		なめこじる	とうふ わかめ		なめこ ねぎ		
3	水	ツナとトマトのスパゲティ ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう ツナ こなチーズ	スパゲティ あぶら オリーブゆ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	617	24.4
		あおのりポテト	あおのり	じゃがいも あぶら			
		ごまドレッシングサラダ		しろごま さとう	キャベツ にんじん こまつな コーン		
4	木	パインパン ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう	パインパン		594	24.7
		なすのミートグラタン	ぶたにく とりにく チーズ	あぶら じゃがいも マカロニ デミグラスソース こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト		
		ベーコンとやさいのスープ	ベーコン	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ		
5	金	ちゅうかどん ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく いか	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ ヤングコーン	565	20.7
		きゅうりとだいこんのあまずあえ		さとう ごまあぶら	きゅうり だいこん		
		もやしのちゅうかスープ	とうふ	ごまあぶら	にんじん もやし こまつな		
8	月	やきにくチャーハン(5-1リクエスト) ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう	にんじん にんにく しょうが たけのこ コーン ねぎ こまつな	596	19.8
		ワントンスープ(5-2リクエスト)	とりにく	あぶら ワンタンかわ	ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ		
		オレンジゼリー(5-3リクエスト)	こなかんでん	さとう	オレンジジュース みかんかん		
9	火	コーンピラフ ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく	こめ パター あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン さやいんげん	532	17.7
		マカロニソテー	ぶたにく	マカロニ あぶら さとう	たまねぎ しめじ にんじん ピーマン にんにく トマト		
		ジュリエヌスープ	ベーコン	オリーブゆ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
		8・9がつうまれたんじょうびおいおいケーキ	たまご ゑゆうにゆう	こむぎこ こめこ ベーキングパウダー パター さとう		158	3
10	水	なつやさいかレー ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく	こめ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご トマト なす スズキーニ えだまめ	581	17.5
		いとかんでんいりサラダ	いとかんでん	あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン		
		くだもの			なし		
11	木	ごもくうどん ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく かまぼこ あぶらあげ	うどん いとこんにやく	にんじん だいこん	567	20.1
		やさいかきあげ		じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ		
		もやしとわかめのあえもの	わかめ	しろごま さとう ごまあぶら	もやし		
12	金	ごはん ゑゆうにゆう いかのチリソースかけ	ぎゆうにゆう いか	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	574	24.3
		やさしいため	ぶたにく	あぶら	にんじん チンゲンサイ もやし		
		にらたまちゅうかスープ	とうふ たまご	でんぶん	たまねぎ にんじん いら		
16	火	ごはん ゑゆうにゆう かつおのごまがらめ	ぎゆうにゆう かつお	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう しろごま	しょうが にんにく	599	29
		やさいののりあえ	のり	さとう	もやし ほうれんそう にんじん		
		さつまいものみそしる		さつまいも	にんじん しめじ ねぎ		
17	水	しょうゆラーメン(6-2リクエスト) ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ メンマ もやし ねぎ	613	24.1
		だいこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり こまつな にんじん		
		きなこのおはぎ	きなこ	こめ もちこめ さとう			
18	木	ピロシキふうサンド ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく だいず	コッペパン ごまあぶら はるさめ さとう でんぶん こむぎこ パンこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい	570	23.2
		ポトフ	ベーコン ぶたにく とりにく	あぶら じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ		
		アメジストゼリー	こなかんでん	さとう	ぶどうジュース ナタデココ		
19	金	ごはん ゑゆうにゆう ぶたにくのしょうがやき	ぎゆうにゆう ぶたにく	こめ さとう	しょうが	638	26.2
		ひじきのにも物	ひじき あぶらあげ だいず	あぶら さとう	にんじん		
		ひんのべじる		じゃがいも こむぎこ	にんじん だいこん ねぎ こまつな		
22	月	さんまのかばやきどん ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう さんま	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが	621	21.6
		やさいのごまみそあえ		しろごま さとう	もやし にんじん こまつな		
		しおけんちんじる	とうふ		ごぼう にんじん だいこん しめじ えのきだけ ねぎ		
24	水	ごはん ゑゆうにゆう とりにくのこうみやき	ぎゆうにゆう とりにく	こめ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ	576	25.7
		れんこんとこんぶのきんぴら	ぶたにく	あぶら いとこんにやく さとう	ごぼう にんじん れんこん		
		とうがんのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん とうがん		
25	木	セレクトあげパン きなこ・まっちゃん(6-1リクエスト)	きなこ	コッペパン あぶら さとう	まっちゃん	きなこ 547 まっちゃん 539	きなこ 19.4 まっちゃん 18.8
		ぎゆうにゆう じゃがいもいんげんソテー	ぎゆうにゆう ベーコン	あぶら パター じゃがいも	コーン さやいんげん		
		ミネストローネ	とりにく	あぶら	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト キャベツ		
26	金	ぶたキムチどん ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ ねぎ いら	592	23
		わかめスープ	とりにく わかめ	ごまあぶら	にんじん ねぎ		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
29	月	きのこいりクリームライス ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう とりにく チーズ なまクリーム	こめ パター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ	614	17.8
		キャベツコールスロー		あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ		
		くだもの			きよほう		
30	火	ごはん ゑゆうにゆう さけのチャンチャンやき	ぎゆうにゆう さけ	こめ あぶら	にんにく にんじん キャベツ コーン たまねぎ	547	27.1
		かぼちゃのふくめに		さとう	かぼちゃ		
		すましじる	かまぼこ とうふ		にんじん えのきだけ ねぎ みずな		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。
★誕生日給食が始まります。その月が誕生日の人にケーキが出ます。今月は8・9月生まれです。