

9月分予定献立表

令和7年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい				Ical - たんぱく質 (中学年)
	主 ^{しゅ} 食 ^{しょく}	牛乳	おかず	おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^え 食べ物	おもにエネルギーのもとになる ^え 食べ物	おもに ^{からだ} 体の調子を整える ^{ちの} 食べ物	調味料 ^{ちょうりょうりょう} など	
1月	ドライカレー	○	フレンチサラダ オレンジゼリー	大豆/鶏肉/★牛乳/粉寒天	米/押麦/なたね油/三温糖/上白糖	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ピーマン/ホールトマト缶/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン/おろし ジュース	ターメリック/塩/こしょう/白ワイン/カレー粉/ガラムマサラ/しょうゆ/ウスターソース/トマトケチャップ/酢	591 kcal 20.4 g
2火	こうやどうふのそぼろどん	○	タイピーエン いもち <div>くももとけんのきょうどうりょうり</div>	鶏肉/高野豆腐/★牛乳/いか	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/緑豆はるさめ/じゃがいも/でんぷん	しょうが/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/はくさい/ねぎ/ほうれんそう/きくらげ	日本酒/本みりん/しょうゆ/鶏がら/塩/こしょう	599 kcal 23.9 g
3水	みそラーメン	○	だいがくいも ぶどう	★豚肉/赤みそ/八丁みそ/★牛乳	蒸し中華めん/なたね油/さつまいも/なたね油/三温糖/★黒ごま	にんにく/玉葱/にんじん/たけのこ水煮/もやし/にら/ねぎ/冷凍ホールコーン/ぶどう	鶏がら/八角/トウバンジャン/日本酒/しょうゆ/塩/酢	575 kcal 20.5 g
4木	むぎごはん	○	タッカルビ トックスープ <div>かんこくのりょうり</div>	★牛乳/鶏肉/★たまご	米/押麦/三温糖/じゃがいも/なたね油/でんぷん/★白ごま/トック	しょうが/にんにく/はくさい/キムチ/にんじん/キャベツ/ねぎ/にら/たけのこ水煮/はくさい	日本酒/しょうゆ/コチジャン/こしょう/鶏がら/塩/本みりん	612 kcal 25.6 g
5金	<div>5ねんせいぎょしょくじゅぎょう</div> たいめし	○	いもたき やさいのごまだれかけ <div>えひめけんのきょうどうりょうり</div>	★まだい/★牛乳/鶏肉/油揚げ	米/さといも/板こんにゃく/三温糖/★白ごま/なたね油	にんじん/だいこん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ/こまつな/キャベツ/もやし	日本酒/本みりん/うすくちしょうゆ/だし昆布/★うす削り節/しょうゆ/酢	554 kcal 20.4 g
8月	タコライス	はちみつ しょうゆ しょうゆ	もずくととうふのスープ サターアングギー <div>おきなわけんのきょうどうりょうり</div>	★豚肉/大豆/★発酵乳/冷凍もずく/豆腐/豆乳	米/押麦/なたね油/でんぷん/小麦粉/黒砂糖/★白ごま/なたね油	にんにく/玉葱/にんじん/冷凍ホールコーン/キャベツ/えのきたけ/こまつな/ねぎ	赤ワイン/トマトペースト/トマトケチャップ/トマトチリソース/ウスターソース/チリパウダー/パプリカ粉/クミン/塩/こしょう/しょうゆ/鶏がら/ペーキングパウダー	596 kcal 21.1 g
9火	ガーリックトースト	○	ミネストローネ フルーツ白玉	★牛乳/★ベーコン/ひよこまめ/絹ごし豆腐	★ソフトフランスパン/オリーブ油/マーガリン(乳不使用)/じゃがいも/白玉粉/上白糖	にんにく/にんじん/玉葱/キャベツ/ホールトマト缶/みかん缶/★パイン缶/★もも缶	ガーリックパウダー/パセリ(乾)/鶏がら/塩/こしょう	587 kcal 17.3 g
10水	むぎごはん	○	さばのおろしだれ やさいソテー けんちんじる	★牛乳/★さば/豆腐	米/押麦/小麦粉/でんぷん/三温糖/なたね油/じゃがいも/ごま油	しょうが/葉ねぎ/にんじん/だいこん/キャベツ/冷凍ホールコーン/ほうれんそう/ごぼう/ねぎ/こまつな	しょうゆ/日本酒/本みりん/うすくちしょうゆ/塩/こしょう/だし昆布	628 kcal 26.1 g
11木	レタスチャーハン	○	いかのチリソース ちゅうかたまごスープ	鶏肉/★ちりめん/★牛乳/いか/豆腐/★たまご	米/押麦/なたね油/ごま油/でんぷん/上白糖	にんにく/玉葱/レタス/しょうが/ねぎ/ホールトマト缶/にんじん/もやし/冷凍ホールコーン/こまつな	しょうゆ/日本酒/塩/こしょう/トウバンジャン/トマトケチャップ/パプリカ(粉)/酢/鶏がら	584 kcal 28.0 g
12金	シナガック & チキンアドボ	○	ニラガ バナナ <div>フィリピンのりょうり</div>	鶏肉/ひよこまめ/★牛乳/★豚肉	米/オリーブ油/なたね油/じゃがいも/上白糖	にんにく/玉葱/葉ねぎ/しょうが/にんじん/キャベツ/チンゲンツァイ/★バナナ	日本酒/塩/こしょう/しょうゆ/ロリエ粉/鶏がら	611 kcal 23.6 g
15月	敬老の日のため休み							
16火	まいたけごはん	○	さばのしおやき すのもの こじる	油揚げ/★牛乳/★さば/わかめ/鶏肉/大豆/赤みそ/白みそ	米/★白ごま/三温糖/さといも	まいたけ/にんじん/キャベツ/きゅうり/もやし/ごぼう/だいこん/ねぎ/こまつな	うすくちしょうゆ/日本酒/塩/酢/だし昆布	599 kcal 30.1 g
17水	オレンジフレンチトースト	○	チリコンカン かいそうサラダ	★たまご/★牛乳/★豚肉/大豆/海藻ミックス	★食パン/はちみつ/グラニュー糖/マーガリン(乳不使用)/粉糖/なたね油/じゃがいも/ごま油/三温糖/★白ごま	おろし/にんにく/玉葱/にんじん/ピーマン/マッシュルーム/冷凍ホールコーン/ホールトマト缶/キャベツ/きゅうり	赤ワイン/トマトケチャップ/トマトピューレ/しょうゆ/塩/こしょう/ロリエ粉/オレガノ/チリパウダー/酢	565 kcal 24.5 g
18木	ルーローはん <div>たいわんのりょうり</div>	○	ビーフンスープ なし	★豚肉/鶏肉/★牛乳/豆腐/わかめ	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/★白ごま/ビーフン	しょうが/にんにく/玉葱/たけのこ水煮/干し椎茸/チンゲンツァイ/にんじん/もやし/ねぎ/★なし	鶏がら/日本酒/しょうゆ/オイスターソース/塩/こしょう	620 kcal 23.8 g
19金	むぎごはん	○	ゼリーフライ からしあえ ごまだれじる <div>さいたまけんのきょうどうりょうり</div>	★牛乳/★たまご/鶏肉/油揚げ/豆腐/白みそ	米/押麦/じゃがいも/なたね油/小麦粉/★白ごま	ねぎ/玉葱/にんじん/キャベツ/もやし/こまつな/ごぼう/だいこん	おから/塩/こしょう/ウスターソース/しょうゆ/出し汁/洋がら/日本酒/本みりん/★白ねりごま/★うす削り節	645 kcal 22.8 g
22月	あきのかおりごはん	○	さけのもみじやき だいこんのそぼろじる	鶏肉/油揚げ/★牛乳/★生サケ	米/もち米/なたね油/さつまいも/★マヨネーズ/ごま油/板こんにゃく/でんぷん	にんじん/ぶなしめじ/しょうが/だいこん/こまつな	本みりん/日本酒/うすくちしょうゆ/塩/こしょう/白ワイン/だし昆布/しょうゆ	624 kcal 30.0 g
23火	秋分の日のため休み							
24水	くろざとうパン	○	シェパーズパイ スコッチクロス <div>イギリスのりょうり</div>	★牛乳/★豚肉/大豆/★調理用牛乳/★生クリーム/★ピザチーズ/ひよこまめ	★黒砂糖パン/なたね油/じゃがいも/★バター/押麦	にんにく/玉葱/しょうが/にんじん/キャベツ	赤ワイン/塩/こしょう/トマトピューレ/トマトケチャップ/ウスターソース/鶏がら	572 kcal 23.9 g
25木	むぎごはん	○	はっほうさい とうにゅうあんにんどうふ <div>ちゅうごくのりょうり</div>	★牛乳/★豚肉/いか/粉寒天/豆乳	米/押麦/なたね油/でんぷん/ごま油/上白糖	しょうが/にんにく/干し椎茸/にんじん/たけのこ水煮/玉葱/はくさい/チンゲンツァイ/★もも缶/みかん缶/★パイン缶/レモン汁	鶏がら/日本酒/しょうゆ/オイスターソース/塩/こしょう	615 kcal 19.5 g
26金	トマトクリームスパゲッティ	○	キャベツとツナのサラダ こめこのきなこケーキ	鶏肉/★生クリーム/★牛乳/★ツナ水煮/きな粉/豆乳	スパゲッティ/オリーブ油/なたね油/三温糖/米粉/上白糖	にんにく/玉葱/にんじん/ぶなしめじ/マッシュルーム/キャベツ/ホールコーン/レモン汁	塩/白ワイン/トマトケチャップ/トマトピューレ/こしょう/パセリ(乾)/酢/ペーキングパウダー	578 kcal 21.9 g
29月	ひじきごはん	○	ししゃものごまフライ しおとりにくじゃが	大豆/干ひじき/油揚げ/★牛乳/★ししゃも/★たまご/鶏肉	米/もち米/なたね油/糸こんにゃく/小麦粉/★黒ごま/ソフトパン粉/じゃがいも/三温糖	にんじん/干し椎茸/玉葱/さやいんげん	うすくちしょうゆ/塩/日本酒/本みりん/こしょう/だし昆布/しょうゆ	632 kcal 25.2 g
30火	バジルチキンライス	○	かわりカルツォーネ とうふとレタスのスープ <div>イタリアのりょうり</div>	鶏肉/★牛乳/★ツナ水煮/★ダイスチーズ/豆腐	米/なたね油/三温糖/オリーブ油/でんぷん/ぎょうざの皮/小麦粉	にんにく/玉葱/にんじん/ねぎ/パセリ/ホールトマト缶/ピーマン/レタス	塩/こしょう/バジル/ハーブ/白ワイン/本みりん/しょうゆ/トマトケチャップ/中濃ソース/鶏がら/日本酒	598 kcal 21.8 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。
※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。