

9月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

きそくたしい せいかつをこころがけよう



令和7年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

| 日 曜 | こんだて | ぎゅう にゅう | あかのしょくひん | きいろのしょくひん | みどりのしょくひん | えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|---------|---|------------|---|--|--|----------------------------------|
| | | | ちやにくになるしょくひん | ねつやちからのもとに なるしょくひん | からだのちょうしを ととのえるしょくひん | |
| 3 水 | チキンカレーライス かいそうサラダ くだもの | | とりにく わかめ とさかのり チーズ ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ りんご くだもの | 633 18.3 |
| 4 木 | あげパン はるさめサラダ とりにくとキャベツのスープ | | きなこ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう | パン あぶら さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら ごま | にんじん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ さやいんげん | 589 21.5 |
| 5 金 | スパゲティミートソース カリボテサラダ サイダーゼリー | | とりにく チーズ だいず かんてん ぎゅうにゅう | スパゲティ あぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ ごまあぶら サイダー | たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ パセリ もやし ホールコーン | 558 21.2 |
| 8 月 | ジャンバラヤ マカロニサラダ やさいスープ | | とりにく ベーコン ぎゅうにゅう | こめ あぶら ごまあぶら さとう バター マカロニ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パプリカ キャベツ パセリ ズッキーニ きゅうり はくさい | 565 20.6 |
| 9 火 | わかめごはん (ぼうさいびちくまい) いりどり みそしる | | わかめ とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう | あるふあかまい あぶら じゃがいも さとう こんにゃく | ごぼう にんじん しいたけ れんこん さやえんどう だいこん ねぎ こまつな | 610 24.2 |
| 10 水 | ガーリックトースト チリコンカン ごまドレサラダ | | とりにく だいず うずらまめ ぎゅうにゅう | パン バター マカロニ ごまあぶら あぶら さとう ごま じゃがいも | にんじん たまねぎ しいたけ にんにく トマト もやし きゅうり さやいんげん | 563 22.8 |
| 11 木 | にくうどん じゃがいももち | | ぶたにく あぶらあげ チーズ ぎゅうにゅう | うどん あぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ | ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな | 615 28.2 |
| 12 金 | ごまごはん さかなのさいきょうやき ごもくまめ すましじる | | ぶり みそ だいず わかめ とうふ ぎゅうにゅう | こめ ごま あぶら じゃがいも さとう こんにゃく | ごぼう にんじん ねぎ さやえんどう しいたけ | 593 28.3 |
| 16 火 | パエリア とりにくのアップルソース コンソメスープ | | とりにく いか えび ベーコン ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう | にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト ピーマン りんご にんじん キャベツ ホールコーン さやいんげん | 568 28.6 |
| 17 水 | みそラーメン だいがくいも くだもの | | ぶたにく みそ ぎゅうにゅう | ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら さつまいも さとう みずあめ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら ねぎ ホールコーン くだもの | 641 22.1 |
| 18 木 | ちゃめし さかなのたつたあげ フーチャンプルー アーサーじる | | ぶたにく かつおぶし メルルーサ あぶらあげ たまご とうふ あおさ みそ ぎゅうにゅう | こめ あぶら こむぎこ かたくりこ ふ | しょうが にんにく にんじん しめじ しいたけ キャベツ もやし にら なめこ ねぎ | 591 30.2 |
| 19 金 | タコライス たまごスープ くだもの | | とりにく チーズ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう かたくりこ | にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ トマト もやし くだもの | 577 23.6 |
| 22 月 | むぎごはん てづくりふりかけ にくじゃが みそしる | | ぶたにく わかめ みそ ぎゅうにゅう | こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにゃく | にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ | 569 24.7 |
| 24 水 | あんかけやきそば えのきのスープ | | ぶたにく えび いか うずらたまご とりにく ぎゅうにゅう | ちゅうかめん ごまあぶら あぶら かたくりこ | しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ こまつな | 520 28.2 |
| 25 木 | ごはん だいこんとはるさめのからみに しらたまスープ | | ぶたにく とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう | こめ むぎ さとう はるさめ あぶら かたくりこ ごまあぶら しらたまご | にんにく しょうが だいこん にら しいたけ にんじん はくさい ねぎ こまつな | 573 22.0 |
| 26 金 | セルフフィッシュバーガー マカロニのスープに くだもの | | メルルーサ たまご とりにく ぎゅうにゅう | パン あぶら こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも | キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん くだもの | 563 29.4 |
| 29 月 | チリピーンズライス ツナサラダ グレープゼリー | | ベーコン ぶたにく だいず チーズ ツナ かんてん ぎゅうにゅう | こめ バター あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ぶどうジュース | にんにく にんじん たまねぎ トマト ピーマン キャベツ もやし レモン | 628 22.7 |
| 30 火 | むぎごはん とりにくのサクサクフライ コールスローサラダ オニオンスープ | | とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう コーンフレーク | にんじん キャベツ ホールコーン パセリ たまねぎ マッシュルーム | 658 23.7 |

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※ 栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

16日(火)ブックメニューの日。～ パエリア ～「パンダのポンポンクッキーオーケストラ」 作 野中 柊

学校図書館に本を準備して下さっています。ぜひ、読んでください!

●防災倉庫の備蓄米を入れ替えるため、9日は、賞味期限の近い「わかめごはん」を給食室で炊きます。
災害はいつ起こるか分かりません。ご家庭で災害時のことや備蓄について話し合い、日頃から準備をしておきましょう。

