

9月　こんだてひょう

9月の給食目標：食後は休養をとろう

大田区立入新井第二小学校

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
2 水	ポークカレーライス	○	米, 油, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉, はちみつ	鶏がら, 豚骨, 豚肉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, りんご	塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, オールスパイス(粉), ガラムマサラ, チャツネ, トマトケチャップ, カレー粉, ウスターソース, しょうゆ	610 kcal
	海藻サラダ		砂糖, ごま油	海藻ミックス	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	酢, しょうゆ, 粉辛子	18.6 g
	くだもの				冷凍みかん		
3 木	焼豚チャーハン	○	米, 油, ごま油, 砂糖	焼き豚, 鶏卵	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ねぎ, 干しいたけ, 小松菜	しょうゆ, 塩, 酒, こしょう, オイスターソース	553 kcal
	ワントンスープ		油, ごま油, ワンタンの皮	鶏がら, 鶏肉, 木綿豆腐	しょうが, にんじん, ねぎ, しめじ, 小松菜	酒, 塩, こしょう, しょうゆ	20.5 g
	アップルゼリー		砂糖	粉寒天	りんごジュース		
4 金	鮭だし茶漬け	○	米	生鮭, 削り節(だし), 昆布(だし)	小松菜, ねぎ	塩, 酒, うすくちしょうゆ, みりん	532 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		揚げ油, 小麦粉	焼き竹輪, 青のり			22.2 g
	こんにやくと野菜のあえもの		つきこんにやく, 砂糖, ごま油		にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	しょうゆ, みりん, 酢, 粉辛子	
7 月	ジャージャーめん	○	油, 中華めん, 砂糖, でん粉	豚肉, 大豆ミート, 鶏がら	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), 干しいたけ, ねぎ, もやし, きゅうり	酒, しょうゆ, ハチ味噌, 赤みそ, オイスターソース, トウバンジャン	580 kcal
	たまご卵とコーンのスープ		油, でん粉, ごま油	鶏肉, 鶏がら, 鶏卵	にんじん, たまねぎ, しょうが, ホールコーン(缶), クリームコーン(缶), ねぎ	酒, 塩, こしょう, しょうゆ	26.0 g
	くだもの				梨		
8 火	黒砂糖パン	○	黒砂糖パン				574 kcal
	フィラハバナ		砂糖, 小麦粉, 生パン粉, 揚げ油	鶏肉, プレーンヨーグルト	たまねぎ	トマトケチャップ, 中濃ソース, オールスパイス(粉), 塩	23.1 g
	コールスロー		油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン(缶)	酢, 塩, 粉辛子, 白ワイン, エッグケアマネーズ	
	モロヘイヤのスープ		油, じゃがいも	鶏がら, 鶏肉	にんにく, しょうが, えのきたけ, たまねぎ, モロヘイヤ	塩, 白こしょう, しょうゆ	
9 水	ごはん	○	米				568 kcal
	鶏肉の香味ソースがけ		でん粉, 砂糖, 白いりごま	鶏肉	りんご, しょうが, にんにく, ねぎ	酒, しょうゆ, みりん, 塩, 黒こしょう	22.9 g
	菊花おひたし		砂糖		小松菜, キャベツ, もやし, にんじん, 菊のり	酢, しょうゆ	
	みそしる		じゃがいも	削り節(だし), 昆布(だし), 油揚げ	たまねぎ	白みそ, 赤みそ	
10 木	わかめごはん	○	米	炊き込みわかめ			650 kcal
	ししゃものパリパリあげ		春巻きの皮, 小麦粉, 揚げ油	ししゃも		カレー粉, 酒	25.3 g
	肉じゃが		油, こんにやく, じゃがいも, 車麩, 砂糖	豚肉, 削り節(だし)	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, 小松菜	しょうゆ, 塩, みりん	
11 金	中華丼	○	米, 油, でん粉, ごま油	豚肉, いか, 鶏がら	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たけのこ(水煮), たまねぎ, はくさい, もやし, チンゲンツアイ	酒, 塩, こしょう, しょうゆ, オイスターソース	608 kcal
	ビーンズポテト		揚げ油, じゃがいも, でん粉	大豆		塩, こしょう, パプリカパウダー, ガーリックパウダー	23.5 g
	くだもの				ぶどう		
12 土	スパゲッティマトソース	○	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖	ベーコン, 豚肉	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, カットトマト(缶), パセリ	白ワイン, 塩, 黒こしょう, ロリエパウダー, オレガノ, トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース	565 kcal
	ごぼうチップスサラダ		揚げ油, 油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, ごぼう, たまねぎ	しょうゆ, 白みそ, こしょう, 粉辛子	22.5 g
	くだもの				梨		
15 火	ピザトースト	○	食パン, 油	ロースハム, ピザ用チーズ	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン	こしょう, トマトケチャップ, トマトピューレ, トマトペースト, 中濃ソース	543 kcal
	クルトンサラダ		油, はちみつ, 食パン(耳)		にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン(缶)	酢, しょうゆ, 塩, 粉辛子	24.1 g
	豆乳チャウダー		じゃがいも, 米粉	鶏がら, 鶏肉, 豆乳, 豆乳	しょうが, たまねぎ, にんじん, パセリ	塩, こしょう	
16 水	こうしめし	○	米, ごま油, 砂糖	青のり, ちりめんじゃこ	たくあん	しょうゆ, 塩	580 kcal
	かつおのカレーあげ		でん粉, 米粉, 揚げ油	かつお	しょうが, にんにく	しょうゆ, カレー粉, 酒	31.1 g
	田舎汁		こんにやく, じゃがいも	削り節(だし), 昆布(だし), 木綿豆腐, 油揚げ	にんじん, だいこん, ねぎ, なめこ	白みそ, 赤みそ	
17 木	ガパオライス	○	米, ごま油, 砂糖, 小麦粉	豚肉, 鶏肉, 大豆(水煮)	しょうが, にんにく, にんじん, エリンギ, たまねぎ, バジル, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ	酒, しょうゆ, みりん, オイスターソース, ナンプラー, 塩, 黒こしょう, チリパウダー	565 kcal
	春雨サラダ		緑豆はるさめ, ごま油, 砂糖, 白いりごま		にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり	酢, しょうゆ, 粉辛子	24.2 g
	えびと卵のスープ		でん粉, ごま油	鶏がら, むきえび, 木綿豆腐, 鶏卵	しょうが, にんじん, たまねぎ, 小松菜	酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
18 金	中華おこわ	○	米, もち米, ごま油, 油, 砂糖	鶏肉, 大豆	にんじん, たけのこ(水煮), 干しいたけ	酒, しょうゆ, 塩, こしょう	542 kcal
	あんかけ卵焼き		油, 砂糖, でん粉	鶏肉, 鶏卵	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, ほうれんそう	酒, うすくちしょうゆ, しょうゆ, 酢	24.8 g
	わかめスープ		ごま油	鶏がら, カットわかめ	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	塩, こしょう, しょうゆ	
24 木	ハヤシライス	○	米, 油, バター, 小麦粉, 砂糖	豚肉, 鶏がら	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), ホールトマト(缶)	赤ワイン, トマトピューレ, トマトケチャップ, デミグラスソース, 中濃ソース, しょうゆ, 塩	596 kcal
	ひじきとコーンのサラダ		油, 砂糖	干ひじき	にんじん, キャベツ, ホールコーン(缶)	酢, しょうゆ, 粉辛子	18.3 g
	くだもの				ぶどう		
25 金	五目うどん	○	うどん	昆布(だし), 厚削り節(だし), 豚肉, 油揚げ, かまぼこ	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, ねぎ	塩, しょうゆ, みりん	551 kcal
	磯和え		砂糖	もみのり	小松菜, キャベツ, もやし, にんじん	しょうゆ	21.7 g
	ごま団子		さつまいも, でん粉, 白玉粉, 小麦粉, 白いりごま, 揚げ油, こしあん			塩	
28 月	さんまの蒲焼丼	○	米, 米粉, でん粉, 揚げ油, 砂糖	さんま	しょうが	酒, しょうゆ, みりん	613 kcal
	野菜の生姜しょうゆかけ		砂糖		にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, しょうが	しょうゆ, 酢	21.5 g
	みそしる			削り節(だし), 昆布(だし), 油揚げ, 木綿豆腐, カットわかめ	たまねぎ, ねぎ	白みそ, 赤みそ	
29 火	鶏飯	○	米, 油, 砂糖	鶏肉, 鶏がら, 鶏卵	干しいたけ, だいこん, にんじん, 小松菜, ねぎ, たくあん, しょうが	塩, しょうゆ, みりん, 酒, うすくちしょうゆ	581 kcal
	さつまいものきんぴら		油, さつまいも, 揚げ油, 砂糖, 白いりごま	さつま揚げ	にんじん, ごぼう	みりん, しょうゆ, 一味唐辛子	19.7 g
	ふくれ菓子 (黒糖むしパン)		小麦粉, 黒砂糖, 砂糖	鶏卵		ベーキングパウダー	
30 水	セルフてりやきチキンサンド	○	ミルクパン, でん粉, 砂糖	鶏肉	しょうが, キャベツ	塩, 酒, みりん, しょうゆ	538 kcal
	きのこのミネストローネ		オリーブ油, じゃがいも, 砂糖, シェルマカロニ	ベーコン, 鶏がら	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, バジル, トマトジュース, しょうが, エリンギ, しめじ	塩, トマトピューレ, トマトケチャップ, 赤ワイン	24.2 g

★食材購入ならびに学校行事などの都合により内容を変更することがありますのでご了承ください。