

令和5年 9月献立表

大田区立中萩中小学校

校長 石川貴美子

栄養士 長嶋紀久子

目標 食事の後片付けをきちんとしましょう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	栄養価	
							Kcal	たんぱく質 g
4月	カレーライス	○	豚肉, 鳥がら, レンズまめ, 粉チーズ	米, 麦, 油, じゃがいも, パター, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, りんご, パセリ	酒, 水, 塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, カレー粉, オールスパイス(粉), ガラムマサラ, ウスターソース, 中濃ソース, トマトケチャップ, しょうゆ	674	22.1
	福神漬				福神漬			
	ツナサラダ		ツナ缶(オイル)	白いりごま, 油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢		
	くだもの(ぶどう)				ぶどう(きよほう)			
5月	ごはん	○		米, 麦		水	584	24.0
	ピリ辛ふりかけ		ちりめんじゃこ, きざみのり	ごま油, 白いりごま, 砂糖	にんにく	しょうゆ, 七味唐辛子		
	肉じゃが煮		豚肉, 削り節(だし), 焼き竹輪	油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, 車麩	にんじん, たまねぎ, さやいんげん	酒, 水, しょうゆ, みりん		
	みそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ		にんじん, だいこん, えのきたけ, 小松菜	水, 赤みそ, 白みそ		
6月	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 油, グラニュー糖		塩	587	19.6
	フレンチサラダ			油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, バインアップル(缶)	酢, 塩, 粉辛子		
	玉子スープ		鳥がら, 鶏肉, たまご	油, じゃがいも, でんぷん	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, 小松菜	水, 塩, こしょう, しょうゆ		
7月	焼肉丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ, 赤みそ, みりん, トウバンジャン	587	19.9
	マロニースープ		鳥がら, 鶏肉	油, マロニー	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, ねぎ	水, しょうゆ, 塩, こしょう		
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	水		
8月	冷やしきつねうどん	○	昆布, 削り節(だし), 油揚げ, カットわかめ, かまぼこ	砂糖, 冷凍うどん	にんじん, キャベツ, きゅうり, 小松菜, もやし, 干し菊	水, しょうゆ, みりん, 塩, 酒, 水	554	26.4
	大豆と小魚のわり揚げ		大豆, ちりめんじゃこ	油, じゃがいも, 砂糖, 白いりごま		しょうゆ, みりん		
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
11月	コーンピラフ	○	鳥がら, ウィンナー	米, 麦, 油	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ホールコーン(缶), エリンギ, パセリ	塩, 水, ターメリック, 白ワイン, こしょう	583	23.0
	タンドリーチキン		鶏肉, プレーンヨーグルト		にんにく, しょうが	塩, こしょう, カレー粉, パブリカ, トマトケチャップ		
	ジュリエンスープ		ベーコン, 鳥がら	油	セロリー, にんじん, しめじ, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ	水, しょうゆ, 塩, こしょう		
	くだもの(冷凍りんご)				冷凍りんごコンポート			
12月	きんぴらごはん	○	豚肉, 削り節(だし)	米, 麦, 油, つきこんにゃく, 砂糖, 白いりごま, ごま油	にんじん, ごぼう, さやいんげん	水, しょうゆ, 酒, 水, うすくちしょうゆ, みりん, 七味唐辛子	555	24.3
	千草玉子焼き		鶏挽肉, たまご	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 小松菜	酒, 塩, しょうゆ		
	田舎汁		昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ	じゃがいも	にんじん, だいこん, えのきたけ, しめじ, 万能ねぎ	水, 白みそ, 赤みそ		
13月	チーズトリドック	○	ウィンナー, ピザ用チーズ	コッペパン	にんにく, しょうが, たまねぎ	塩, トマトケチャップ, 酒, 粉辛子, 水	592	20.9
	コロコロサラダ			油, ごま油, 砂糖	にんじん, だいこん, ホールコーン(缶), きゅうり	しょうゆ, うすくちしょうゆ, 酢, 塩, 粉辛子		
	ひよこ豆のカレースープ		ベーコン, 豚肉, 鳥がら, ひよこまめ	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, きやべつ, パセリ	赤ワイン, 水, 白ワイン, しょうゆ, 塩, こしょう		
14月	じゃこわかめごはん	○	ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ	米, 麦		水	578	26.7
	魚(ほき)のみそマヨ焼き		ほき	油, マヨネーズ	たまねぎ, えのきたけ, パセリ	塩, 酒, 白みそ, しょうゆ, 紙皿		
	ごまあえ		削り節(だし)	砂糖, 白ねりごま, 白すりごま, 白いりごま	にんじん, もやし, はくさい, 小松菜	水, しょうゆ, みりん		
	けんちん汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉, 豆腐	油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, 万能ねぎ	水, 酒, うすくちしょうゆ, 塩		
15月	ジャージャー麺	○	豚挽肉, 鳥がら, 大豆	油, 蒸し中華麺, 砂糖, でん粉, ごま油	もやし, きゅうり, しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, たけのこ(水煮), 干しいたけ	酒, 水, しょうゆ, ハチ味噌, 赤みそ, トウバンジャン	609	23.1
	豆腐のスープ		鳥がら, 鶏肉, 豆腐	油	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, はくさい, 小松菜	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ		
	大学芋			さつまいも, 油, 砂糖, 水あめ, 黒いりごま		水, しょうゆ		
19月	豆入り中華おこわ	○	鶏肉, 大豆	米, もち米, ごま油, 油, 砂糖	にんじん, たけのこ(水煮), ねぎ, 干しいたけ	水, 酒, 塩, しょうゆ	588	22.0
	揚げぎょうざの甘酢あんかけ		豚挽肉	油, ぎょうざの皮, ごま油, でん粉, 砂糖	しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, なら	塩, しょうゆ, 水, 酢		
	わかめスープ		鳥がら, 鶏肉, 豆腐, カットわかめ	油	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, もやし, ねぎ	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ		
20月	ごはん	○		米, 麦		水	589	24.7
	のりとひじきの佃煮		もみのり, 削り節(だし), 干ひじき	砂糖, 水あめ		水, しょうゆ, 酒, みりん		
	すき焼き風煮		豚肉, 削り節(だし), 焼き豆腐	油, つきこんにゃく, 車麩, 砂糖	にんじん, たまねぎ, ねぎ, はくさい	酒, 水, しょうゆ, みりん		
	みそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, 万能ねぎ	水, 白みそ, 赤みそ		
21月	豚キムチ丼	○	豚肉, 鳥がら	米, 麦, 油, 砂糖, 緑豆ほろさめ, 白いりごま, でん粉, ごま油	たまねぎ, にんじん, もやし, しめじ, しょうが, はくさい, キムチ漬, なら	酒, 水, しょうゆ, 塩, こしょう	595	21.8
	めかたまスープ		鳥がら, めかぶわかめ, たまご	でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, 小松菜	水, 塩, こしょう, しょうゆ		
	フルーツポンチ				バインアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶), りんごジュース			
22月	ココアパン	○		ココアパン			594	26.5
	魚(生さけ)のパン粉焼き		生さけ	生パン粉, ソフトパン粉, オリーブ油	しょうが, にんにく	塩, こしょう, 酒, パセリ(乾)		
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 油, 砂糖, マヨネーズ	にんじん, ホールコーン(缶), きゅうり	塩, こしょう, 酢, 塩, 粉辛子		
	ABCマカロニスープ		ベーコン, 鳥がら	油, ABCマカロニ	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ	水, しょうゆ, 塩, こしょう		
25月	スパゲティミートソース	○	豚挽肉, レンズまめ(乾), 粉チーズ	スパゲティ, オリーブ油, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, エリンギ, ホールトマト(缶), パセリ	ケチャップ, 塩, こしょう, トマトピューレ, 中濃ソース, ウスターソース	589	24.5
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)	酢, しょうゆ, 粉辛子		
	カップヨーグルト		カップヨーグルト					
26月	日本の郷土食(大分) ひじきごはん	○	鶏挽肉, 干ひじき, 削り節(だし), 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	にんじん, ごぼう, 干しいたけ, さやいんげん	塩, 酒, しょうゆ, 水, みりん	637	25.6
	どり天		鶏肉	米粉, 油	しょうが汁, にんにく	酒, しょうゆ, 水		
	だご汁		豚肉, 昆布(だし), 削り節(だし)	油, さといも, 冷凍ほうとう	にんじん, だいこん, ごぼう, しめじ, ねぎ, 小松菜	酒, 水, みりん, 白みそ, 赤みそ		
27月	キャロットライスのクリームソースがけ	○	鳥がら, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	米, 麦, 油, パター, 小麦粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, えのきたけ, エリンギ, パセリ	塩, 白ワイン, 水, こしょう	617	19.9
	こんにゃくサラダ		油揚げ, 削り節(だし)	つきこんにゃく, 砂糖, ごま油	もやし, にんじん, ホールコーン(缶), きゅうり	しょうゆ, みりん, 水, 酢, 粉辛子		
	くだもの(なし)				なし			
28月	おはなし給食「ハリーポッターと秘密の部屋」ミルクパン	○		ミルクパン			576	23.3
	シェパースパイ		豚挽肉, レンズまめ(乾), 牛乳	油, じゃがいも, パター	にんにく, にんじん, たまねぎ, ホールトマト(缶)	赤ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, オレガノ, トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース, ガラスープ, パセリ(乾)		
	スコッチブロス		鶏肉, 鳥がら	油, おおむぎ	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ	酒, 水, 塩, こしょう		
	コロネーションサラダ			油, 砂糖, マヨネーズ	にんじん, キャベツ, きゅうり	塩, こしょう, カレー粉		
29月	十五夜給食 さといもと枝豆のごはん	○	昆布(だし), 鶏肉, 油揚げ, 削り節(だし)	米, 麦, 油, 砂糖, さといも	にんじん, 干しいたけ, むき枝豆	塩, 酒, しょうゆ, 水, みりん	599	28.6
	魚(さば)の香味焼き		さば	ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ	しょうゆ, 酒, みりん		
	すまし汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐, カットわかめ		えのきたけ, 糸みつば	水, うすくちしょうゆ, 塩		
	お月見ゼリー(豆乳入りかぼちゃミルクゼリー)		粉寒天, 牛乳, 豆乳, 豆乳クリーム	砂糖	かぼちゃ	水		