

令和4年度 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	
2 金	カレーライス	○	豚肉, 鳥がら, レンズまめ(乾), 粉チーズ	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 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	686	21.8	
	福神漬				福神漬				
	ツナサラダ		ツナ缶(オイル)	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢			
	くだもの(なし)				なし				
5 月	ごはん	○		米, 麦		水	625	24.2	
	手作りひじきふりかけ		干ひじき, ちりめんじゃこ, かつお節(糸削り)	ごま油, 砂糖, 白いりごま		しょうゆ, みりん			
	肉じゃが煮		豚肉, 厚削り節(だし), さつま揚げ, 焼き竹輪	油, じゃがいも, つきこんにやく, 砂糖	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		厚削り節(だし), 豆腐, 油揚げ		しめじ, だいこん, 万能ねぎ	水, 白みそ, 赤みそ			
6 火	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 油, グラニュー糖		塩, 紙ナブキン	599	21.5	
	ミネストローネスープ		ベーコン, 豚肉, 鳥がら	油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, ホールトマト(缶), パセリ	酒, 水, トマトピューレ, 白ワイン, しょうゆ, 塩, こしょう			
	もやしのカレー風味			油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	カレー粉, 酢, しょうゆ, 塩, 粉辛子			
7 水	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	19.7	
	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, 小松菜	水, 酒, 塩, こしょう			
	フルーツポンチ				パイナップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶), りんごジュース				
8 木	冷やしごまだれうどん	○	カットわかめ, 豚肉, 厚削り節(だし)	冷凍うどん, 油, 砂糖, 白ねりごま, 白すりごま	きゅうり, もやし, しょうが, にんじん	水, 酒, 水, しょうゆ, みりん, 水	763	25.7	
	ちくわの二色揚げ(青のり・カレー)		焼き竹輪, たまご, 青のり	油, 小麦粉		水, カレー粉			
	くだもの(巨峰)				巨峰				
9 金	重陽の節句、十五夜行事食 さといもとえだまめのごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖, さといも	にんじん, 干しいたけ, 枝豆	水, 塩, 酒, しょうゆ, みりん	552	28.3	
	魚の西京焼き(生鮭)		生鮭						西京味噌, 酒, みりん, しょうゆ
	菊花おひたし		削り節(だし), 塩昆布	ごま油	小松菜, キャベツ, はくさい, 干し菊	水, しょうゆ, みりん			
	すまし汁		厚削り節(だし), 豆腐, カットわかめ, かまぼこ	あられ麩	えのきたけ, 糸みつば	水, うすくちしょうゆ, 塩			
12 月	日本の郷土料理(沖縄) タコライス	○	豚挽肉, 大豆, ダイスチーズ	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), キャベツ, 黄ピーマン	水, 赤ワイン, トマトピューレ, トマトケチャップ, トマトチリソース, ウスターソース, ナツメグ, カレー粉, チリパウダー, 塩, こしょう	583	21.8	
	イナムドゥチ(沖縄風豚汁)		昆布(だし), 厚削り節(だし), 豚肉, かまぼこ	油, こんにやく	しょうが, とうがん, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, 万能ねぎ	水, 酒, 白みそ			
	バインゼリー		粉寒天	砂糖	バインジュース	水			
13 火	あんかけ焼きそば	○	豚肉, 鳥がら, いか, むきえび	蒸し中華麺, 油, でん粉, ごま油	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, チンゲンサイ	酒, 水, 塩, こしょう, しょうゆ, オイスターソース	717	27.8	
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも, でん粉, 油		塩, こしょう, パプリカ, ガーリックパウダー			
	くだもの(りんご)				りんご				
14 水	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	592	23.6	
	すき焼き風煮		豚肉, 厚削り節(だし), 焼き豆腐	油, つきこんにやく, 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			
	さつま汁		鶏肉, 削り節(だし)	油, さつまいも	たまねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, 小松菜	酒, 水, 塩, しょうゆ, うすくちしょうゆ			
15 木	柏パン	○		柏パン			697	26.6	
	鶏の照り焼き		鶏肉	砂糖, でん粉		塩, しょうゆ, 酒, 水, みりん			
	ポイルキャベツ				キャベツ				
	ひよこ豆のカレースープ		ベーコン, 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, しめじ, パセリ	水, 塩, こしょう, カレー粉, しょうゆ, 白ワイン			
16 金	かやくごはん	○	昆布(だし), 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん	水, うすくちしょうゆ, 塩, 酒, みりん	586	25.6	
	魚のみそマヨ焼き(ほき)		ほき	油, マヨネーズ	たまねぎ, 小松菜	塩, 酒, 白みそ, しょうゆ			
	ごまあえ			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			
	かきたま汁		削り節(だし), たまご	でん粉	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 糸みつば	水, うすくちしょうゆ, 食塩			
20 火	チャーハン	○	鳥がら, 豚肉, たまご	米, 麦, 油	しょうが, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, たまねぎ	水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう	655	25.4	
	わかめスープ		鳥がら, 鶏肉, 豆腐, カットわかめ	油, 白いりごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ	水, 塩, こしょう, しょうゆ			
	棒ぎょうざ		豚肉(挽肉)	ごま油, 緑豆はるさめ, でん粉, 春巻きの皮, 小麦粉, 油	にんにく, しょうが, キャベツ	酒, 塩, しょうゆ, 水			
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん				
21 水	チーズチリドック	○	ウィンナー, ピザ用チーズ	コッペパン, 砂糖, でん粉	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	663	25.6	
	ヌードルスープ		鳥がら, ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう, 生パスタ			
	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, 酢, 塩, 粉辛子			
22 木	ごはん	○		米, 麦		水	574	25.8	
	のりとひじきの佃煮		もみのり, 厚削り節(だし), 干ひじき	砂糖, 水あめ		水, しょうゆ, 酒, みりん			
	魚のてんぷら(真鯛)		真鯛	小麦粉		酒, 塩, 水			
	白菜の甘酢あえ			白いりごま, 砂糖	はくさい, にんじん, きゅうり, レモン汁	酢, うすくちしょうゆ			
沢煮椀	豚肉, 厚削り節(だし)	油	にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	酒, 水, うすくちしょうゆ, しょうゆ, 塩					
26 月	キャロットライスのクリームソースがけ	○	ベーコン, 鶏肉, 鳥がら, むきえび, 調理用牛乳, 生クリーム	米, 麦, バター, 油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, しめじ, えのきたけ, エリンギ, ホールコーン(缶), パセリ	塩, 白ワイン, 水, こしょう, 酒	652	20.3	
	海藻サラダ		海藻サラダ	白いりごま, 砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり	酢, しょうゆ, 粉辛子			
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	水			
27 火	きんぴらごはん	○	豚肉, 削り節(だし)	米, 麦, 油, つきこんにやく, 砂糖, 白いりごま, ごま油	にんじん, ごぼう, さやいんげん	しょうゆ, 酒, 昆布だし, 水, うすくちしょうゆ, みりん, 七味唐辛子	596	24.2	
	千草焼		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		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, なめこ, 万能ねぎ	水, 白みそ, 赤みそ			
	くだもの(かき)				かき				
28 水	ココアパン	○		ココアパン			775	22.2	
	チキンとポテトのオープン焼き		鶏肉	油, じゃがいも, マヨネーズ	たまねぎ, ホールコーン(缶), クリームコーン(缶), パセリ	白ワイン, うすくちしょうゆ, こしょう			
	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			
	野菜スープ		ベーコン, 鳥がら	油	にんじん, たまねぎ, しょうが, はくさい, 小松菜	水, しょうゆ, 塩, こしょう			
29 木	さんまの蒲焼き丼	○	さんま	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖	しょうが	酒, 水, しょうゆ, みりん	693	24.1	
	ピリ辛あえ			ごま油, 砂糖	だいこん, きゅうり	みりん, しょうゆ, 塩, 七味唐辛子			
	けんちん汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉, 豆腐	油, こんにやく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	水, 酒, うすくちしょうゆ, 塩			
30 金	スパゲティミートソース	○	豚挽肉, レンズまめ	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, えのきたけ, ホールトマト(缶), パセリ	赤ワイン, 食塩, こしょう, ナツメグ, クロブ, トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース, ウスターソース	642	24.4	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢, 塩			
	ヨーグルトポムポム		たまご, プレーンヨーグルト	小麦粉, 砂糖, 油	りんご(缶詰)	ベーキングパウダー			

