

令和6年9月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 石川 貴美子
栄養士 大貫 優子

目標 食後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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	カレーライス	○	豚肉	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	686 kcal
	福神漬				福神漬	19.8 g
	パリパリサラダ			サラダ油、砂糖、油、ワンタンの皮	にんじん、きゅうり、キャベツ	21.3 g
						2.7 g
4 水	チャーハン	○	豚肉、たまご	米、麦、油	しょうが、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、たまねぎ	515 kcal
	チングンサイのスープ		鶏肉	ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、チングンサイ	19.8 g
	牛乳かんてん		粉寒天、牛乳、生クリーム	砂糖	みかん(缶)	16.7 g
						2.0 g
5 木	ココア揚げパン	○		コッペパン、油、砂糖、グラニュー糖		536 kcal
	ヌードルスープ		鶏肉	油、じゃがいも、生バスター	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	19.7 g
	ゆで野菜の酢じょう油かけ			砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	18.6 g
						2.6 g
6 金	わかめご飯	○	わかめ	米、麦		622 kcal
	魚のバーベキュソースかけ		ホキ	でん粉、油、バター、砂糖	たまねぎ、りんご、レモン汁	26.3 g
	じゃがいものごま和え			じゃがいも、白ねりごま、砂糖、白すりごま	にんじん、小松菜	18.7 g
	五目汁		鶏肉		干ししいたけ、小松菜、たまねぎ、にんじん	2.6 g
9 月	豚キムチ丼	○	豚肉	米、麦、油、ごま油、砂糖、白いりごま	たまねぎ、もやし、はくさいキムチ漬、にら	603 kcal
	切干大根のサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖、ごま油	切干大根、キャベツ、きゅうり、にんじん	25.0 g
	マロニースープ		鶏肉	マロニー、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、干ししいたけ、ねぎ	19.2 g
						2.7 g
10 火	冷やし中華	○	ロースハム、鶏肉(ささみ)	冷凍ラーメン、ごま油、白いりごま、三温糖	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、にんにく	539 kcal
	みそポテト			じゃがいも、小麦粉、でん粉、油、三温糖		25.2 g
						20.4 g
						3.8 g
11 水	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		548 kcal
	鶏肉のねぎ風味焼き		鶏肉		しょうが、ねぎ	29.2 g
	大豆とひじきの煮物		大豆、鶏肉、油揚げ、干ひじき	つきこんにゃく、油、砂糖	にんじん	16.8 g
	味噌汁		油揚げ、豆腐		だいこん、えのきだけ、ねぎ	2.1 g
12 木	タコライス	○	豚ひき肉、大豆、チーズ	米、麦、油、小麦粉、三温糖	にんにく、たまねぎ、キャベツ	578 kcal
	もずくスープ		もずく、豆腐		たまねぎ、ねぎ、小松菜	23.4 g
	くだもの(なし)				梨	18.1 g
						2.5 g
13 金	セルフさめバーガー	○	さめ	ミルクパン、油、でん粉、砂糖	しょうが、キャベツ、にんじん	543 kcal
	野菜スープ		ペーパン	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	24.9 g
						21.7 g
						2.8 g
17 火	＜季節の給食＞ 高野豆腐のそぼろ丼	○	豚ひき肉、高野豆腐	米、麦、油、砂糖	しょうが、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、さやいんげん	706 kcal
	冬瓜の味噌汁		厚揚げ	じゃがいも	とうがん、にんじん、たまねぎ	26.5 g
	お月見ごま団子		いんげん豆	さつまいも、白玉粉、砂糖、白いりごま、油		24.6 g
						2.2 g
18 水	ぶどうパン	○		ぶどうパン		586 kcal
	魚のみぞマヨネーズ焼き		むろあじ、牛乳	油、マヨネーズ	たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、パセリ	29.0 g
	ひよこ豆のトマトスープ		ペーパンひよこまめ	油、じゃがいも、マカロニ	セロリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、トマト(缶)、パセリ	26.3 g
						2.8 g
19 木	＜食育の日＞ かやくごはん	○	油揚げ	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん	610 kcal
	親子焼き		鶏ひき肉、たまご	油、砂糖	にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、たけのこ、小松菜	27.6 g
	田舎汁		豆腐	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、小松菜、なめこ	19.2 g
						3.0 g
20 金	スパゲッティのこソース	○	豚ひき肉、チーズ	スパゲッティ、サラダ油、油、小麦粉	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、えのきだけ、しめじ、生しいたけ、トマト(缶)、パセリ	571 kcal
	こんにゃくサラダ			つきこんにゃく、砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん	23.2 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	19.2 g
						2.3 g
24 火	＜本と給食のコラボ＞ 「うどん対ラーメン」 冷やしきつねうどん	○	こんぶ、鶏肉、油揚げ	冷凍うどん、砂糖	干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜	542 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆、かえり煮干し	油、じゃがいも、砂糖、白いりごま		26.0 g
	果物(りんご)				りんご	18.7 g
						2.9 g
25 水	コーンピラフ	○	鶏肉	米、麦、バター、油	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、ビーマン	606 kcal
	スペイン風オムレツ		ペーパン、鶏卵	じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、パセリ	25.1 g
	ジュリエンヌスープ		鶏肉		しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	20.8 g
						3.1 g
26 木	ごまごはん	○		米、麦、黒いりごま、白いりごま		559 kcal
	魚の香味焼き		鰯	ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく	26.3 g
	おかか和え		かつお節		小松菜、キャベツ、にんじん	17.4 g
	みそ汁		豆腐	じゃがいも	たまねぎ、えのきだけ	1.9 g
27 金	ガーリックトースト	○		食パン、バター	にんにく、パセリ	556 kcal
	クリームシチュー		鶏肉、牛乳、生クリーム	サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、パセリ	19.2 g
	フレンチサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、パインアップル(缶)	27.3 g
						2.6 g
30 月	しぐれごはん	○	豚肉、のり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、しょうが、さやいんげん	608 kcal
	千草あえ		油揚げ、鶏卵	つきこんにゃく、砂糖、サラダ油、白いりごま、油	にんじん、小松菜	25.6 g
	豚汁		豚肉、油揚げ、豆腐	油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	23.3 g
						2.8 g