

9月 献立表

給食目標

きれいな教室でおいしく給食を食べよう

品川区立宮前小学校

日	曜日	献立名	血や肉になる食品 (あか)	力や熱になる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)	エネルギー	たんぱく質
2	水	カレーライス ピクルス なし 牛乳	豚肉 牛乳	米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 じゃがいも 三温糖	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり セロリ 梨	607	19.6
3	木	いしかりごはん ちくわのいそべあげ にびたし とんじる 牛乳	鮭 あおのり 焼き竹輪 油揚げ 豚肉 みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 米粒麦 ごま 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも サラダ油	さやいんげん にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	593	24.4
4	金	きつねうどん きゅうりとちくわのすのもの だいがくいも 牛乳	鶏肉 油揚げ とよはしちくわ わかめ 牛乳	冷凍うどん 三温糖 黒ごま さつまいも 水あめ 油	にんじん ねぎ 小松菜 大根 白菜 干しいたけ きゅうり もやし	607	22.9
7	月	ゆかりごはん とりのいちみやき だいずとにぼしのあげに やさいじる 牛乳	鶏肉 大豆 かえり煮干し 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま 三温糖 じゃがいも 油	ゆかり ねぎ にんにく しょうが キャベツ 大根 小松菜 干しいたけ にんじん たまねぎ	619	27.0
8	火	パエリアふうピラフ スペニッシュオムレツ ホールコーンスープ 牛乳	鶏肉 いか ダイスチーズ 卵 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも	ホールトマト マッシュルーム パセリ たまねぎ にんにく ホールコーン 小松菜 クリームコーン キャベツ にんじん	607	27.9
9	水	きっかごはん さかなのたつたあげ おひたし みそしる 牛乳 重陽の節句	鶏ひき肉 ぶり 糸けずり節 みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 米粒麦 黒ごま 三温糖 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも	菊 にんじん しめじ さやいんげん ごぼう しょうが もやし 小松菜 たまねぎ にら	637	28.7
10	木	くろざとうパン パンプキングラタン ミネストローネ 牛乳	牛乳 ミックスチーズ 鶏肉 豆乳 ベーコン 牛乳	黒砂糖パン 小麦粉 サラダ油	マッシュルーム パセリ たまねぎ かぼちゃ セロリ キャベツ にんじん	594	23.8
11	金	ホイコーローどん はるさめスープ りんご 牛乳	赤みそ 豚肉 八丁みそ 鶏肉 牛 乳	米 米粒麦 サラダ油 でんぷん 三温糖 すりごま 春雨	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく 小松菜 もやし りんご	592	22.9
14	月	ごはん こあじのからあげ やさいのにんにくじょうゆあえ にくじゃが 牛乳	小あじ 糸寒天 豚肉 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも 三温糖	しょうが にんじん もやし 小松菜 にんにく たまねぎ 糸こんにゃく	601	24.2
15	火	たにんどん みそしる りんごゼリー 牛乳	卵 凍り豆腐 豚肉 みそ わかめ 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 三温糖 でんぷん じゃがいも	さやえんどう 干しいたけ たまねぎ にんじん 大根 小松菜 りんごジュース レモン	634	26.1
16	水	ガーリックトースト ポークシチュー ツナひじきサラダ 牛乳	豚肉 大豆 きんとき豆 ひじき ツナ 牛乳	食パン バター 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	パセリ にんにく ホールトマト マッシュルーム にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	579	22.9
17	木	ごもくごはん あげだしどうふ もやしのあまずに みそしる 牛乳	鶏肉 油揚げ 冷凍豆腐 みそ 牛 乳	米 米粒麦 三温糖 でんぷん 油 すりごま じゃがいも	さやいんげん にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが きゅうり もやし たまねぎ 大根 小松菜	596	22.1
18	金	ツナピラフ ゆでやさいごまソース しろいんげんまめのポタージュ 牛乳	ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 すりごま ねりごま 三温糖 バター さつまいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり もやし パセリ	605	20.4
24	木	ジャージャーメン フライドポテト たまごスープ 牛乳	八丁みそ 赤みそ 大豆 豚ひき肉 卵 冷凍豆腐 ベーコン 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぷん じゃがいも 油	きゅうり ねぎ にんじん もやし たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが 小松菜	589	24.1
25	金	十五夜 さつまいもごはん さかなのさいきょうやき ごまあえ さわにわん つきみだんご 牛乳	甘みそ さわら 豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 米粒麦 さつまい も もち米 すりごま 三温糖 でんぷん 白玉もち	にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 干しいたけ にんじん	607	26.1
28	月	チキンライス フライドフィッシュ やさいスープ 牛乳	鶏肉 ホキ ベーコン 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 マカロニ	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	580	25.9
29	火	スパゲティミートソース ようふうたまごスープ オレンジゼリー 牛乳	豚ひき肉 大豆 卵 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 でんぷん 三温糖	マッシュルーム パセリ にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ オレンジジュース	587	25.6
30	水	かばやきごはん いとかんてんのごまずあえ みそしる 牛乳 さんまの日	さんま 油揚げ 糸寒天 みそ 冷凍豆腐 わかめ 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 三温糖 油 すりごま	きゅうり にんじん もやし ねぎ 大根 小松菜	657	23.8

※献立は行事や食材の都合により、変更する場合があります。

単位 エネルギー:kcal, たんぱく質:g

※エネルギーとたんぱく質は3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1を、3.4年生の値にかけてください。

※じゃがいも・人参は、有機野菜を使用しています。納入状況によって慣行品を使用する場合がありますので、ご了承ください。