

家庭数配布 9 月 献立表

東吾孺小学校

日	曜日	献立		エネルギーたんぱく質脂肪	体を作る(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)
2	木	て 照り焼きバーガー	牛乳	618 29.4 18.8	牛乳、ホキの切り身(メルルーサ科)豚肉、青のり	丸パン、さとう、でん粉、油 わんたんの皮、じゃがいも	キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、にんじん もやし、こまつな
3	金	たんたん 坦々チャーハン	牛乳	619 22.2 17.8	牛乳、豚ひき肉、みそ、鶏肉、卵 豆腐、わかめ	米、油、ごま油、さとう、でん粉	干しいたけ、ねぎ、ちんげん菜 にんじん、玉ねぎ、冷凍みかん
6	月	わかめごはん	牛乳	581 26.2 14.1	牛乳、いかの切り身、わかめ、みそ 豆腐	米、ごま油、さとう、ごま アーモンド粉、じゃがいも	ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな 玉ねぎ、こまつな
7	火	ガーリックトースト	牛乳	617 24.0 25.6	牛乳、豚肉、大豆、わかめ	食パン、マーガリン、油、小麦粉 さとう、じゃがいも、バター、ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ にんにく、マッシュルーム、きゅうり
8	水	ぎゅうぜん 牛丼	牛乳	745 30.0 21.2	牛乳、牛肉、油あげ、みそ 豆腐、わかめ	米、さとう、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ こまつな、なし
9	木	ひ 冷やしうどん	牛乳	611 23.5 20.9	牛乳、いかの切り身、卵	うどん、油、さとう、小麦粉 さつまいも	ねぎ、こまつな、きゅうり
10	金	シーフードライス	牛乳	581 24.1 17.0	牛乳、鶏肉、えび、いか、豆腐	米、油、バター、ごま、さとう ごま油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ きゅうり、ホールコーン、たけのこ 干しいたけ、もやし、こまつな
13	月	ちゅうかどん 中華丼	牛乳	634 27.0 15.8	牛乳、豚肉、えび、いか、豆腐、卵	米、油、さとう、くず粉、でん粉 ごま油、じゃがいも	干しいたけ、ねぎ、ちんげん菜 にんじん、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ こまつな、なし
14	火	ひ 冷やし中華そば(ごまだれ)	牛乳	631 27.8 20.9	牛乳、ソーキハム、みそ、卵 ヨーグルト	ラーメン、ごま油、さとう、ごま 練りごま、はちみつ	きゅうり、にんじん、もやし、みかん缶 パイン缶、黄桃缶、アロエ缶
15	水	さかない 魚入りカレーピラフ	牛乳	599 22.4 19.5	牛乳、めかじき、ベーコン、豚肉 豆腐	米、バター、油、でん粉、ごま油 糸こんにゃく、さとう	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム パセリ、キャベツ、きゅうり、しめじ ちんげん菜
16	木	ツナコーンピザ	牛乳	614 24.5 26.1	牛乳、ソーキハム、ツナ缶、鶏肉 チーズ、調理用牛乳、ベーコン 生クリーム	ナン、油、バター、小麦粉	セロリ、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ パセリ、ホールコーン、巨峰
17	金	ごまごはん	牛乳	704 24.3 15.7	牛乳、さばの切り身、鶏肉、大豆 昆布、みそ、豆腐	米、ごま、さとう、でん粉、油 こんにゃく、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、さやいんげん
21	火	とりなんばん 鶏南蛮うどん	牛乳	638 24.3 15.7	牛乳、鶏肉、油あげ、きな粉	うどん、さとう、でん粉、白玉粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな かぼちゃ、えのきたけ、キャベツ
22	水	ビーフカレーライス	牛乳	803 26.7 24.8	牛乳、牛肉	米、油、バター、小麦粉、さとう ごま油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、りんご
24	金	オムライス	牛乳	648 23.8 21.2	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉、卵 豆腐、粉寒天、粉ゼラチン	米、バター、油、でん粉、ごま油 さとう	セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ マッシュルーム、ちんげん菜、ぶどう
27	月	とりにく 鶏肉とごぼうのピラフ	牛乳	593 24.2 18.6	牛乳、鶏肉、豚肉、ソーキハム、卵 大豆、青のり	米、油、バター	にんじん、ごぼう、ピーマン、玉ねぎ、 キャベツ、しめじ、ホールコーン こまつな
28	火	や 焼きカレーパン	牛乳	582 23.2 23.1	牛乳、豚ひき肉、豚肉	ミルクパン、油、小麦粉、さとう 油、パン粉、じゃがいも、マカロニ	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ホールトマト
29	水	うみ スパゲティ海の幸ソース	牛乳	732 26.8 21.1	牛乳、豚ひき肉、えび、いか	スパゲティ、油、バター、小麦粉 じゃがいも、はちみつ	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン ホールトマト、ピーマン、きゅうり りんご
30	木	まいたけごはん	牛乳	669 27.1 20.5	牛乳、鶏肉、油あげ、ししゃも、卵 豆腐	米、でん粉、ごま、ごま油、油、さとう こんにゃく、じゃがいも	まいたけ、にんじん、ごぼう、たけのこ 生しいたけ、しめじ、こまつな



月火水不金