



2022年9月 学校給食献立予定表



墨田区立言問小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使われている主な材料			熱量(kcal)	蛋白質(g)
					血、肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2	金	ご飯	○	シーフードライス わかめサラダ じゃがいものスープ 冷凍みかん	牛乳 いか むきえび 鶏肉 ベーコン わかめ 生クリーム 粉チーズ	米 油 ごま油 バター 砂糖 白ごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ ねぎ しょうが パセリ 冷凍みかん	682	23.3
5	月	ご飯	○	ビビンバ わかめスープ 梨	牛乳 豚肉 卵 豆腐 赤みそ わかめ	米 油 ごま油 砂糖 白ごま	にんにく しょうが 切干し大根 にんじん 小松菜 ねぎ もやし 豊水	673	25.0
6	火	パン	○	きなこアーモンドサンド カリカリサラダ レンズ豆とウインナーのスープ	牛乳 ベーコン ウインナー レンズ豆 きな粉	丸パン バター 油 ごま油 はちみつ 砂糖 アーモンド ワンタンの皮 マカロニ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん セロリ にんにく 玉ねぎ ホールトマト パセリ レモン	658	22.6
7	水	ご飯	○	ドライカレーライス ポテト入りサラダ ぶどう	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが ホールコーン 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり セロリ 巨峰	691	20.8
8	木	ご飯	○	ごはん 鮭の二色ごま焼き 野菜の塩もみ風 みそ汁	牛乳 鮭 かつお節 豆腐 赤・白みそ わかめ	米 砂糖 白・黒ごま じゃがいも	キャベツ ねぎ しょうが きゅうり	624	27.1
9	金	麺	○	田舎うどん ごまあえ 月見だんご	牛乳 鶏肉 きな粉 油あげ 赤・白みそ	冷凍うどん 油 白玉粉 砂糖 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ かぼちゃ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	589	24.1
12	月	ご飯	○	ごはん さばのソース焼き 磯香和え かきたま汁	牛乳 さば 卵 豆腐 赤みそ きざみのり	米 砂糖 白ごま でんぷん	しょうが キャベツ もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ	618	27.3
13	火	麺	○	冷やしラーメン フライドポテト サンプルーン	牛乳 豚肉 赤みそ 青のり	冷凍中華麺 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	もやし にら にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく サンプルーン	590	24.2
14	水	ご飯	○	高野豆腐のそぼろ丼 ごま酢あえ 田舎汁	牛乳 鶏肉 豆腐 高野豆腐 油あげ 赤・白みそ わかめ	米 押し麦 油 ごま油 砂糖 白ごま じゃがいも	しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん もやし 大根 きゅうり ねぎ	652	28.2
15	木	パン	○	ガーリックトースト コーンサラダ チキンビーンズ	牛乳 鶏肉 いんげん豆	ソフトフランスパン 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	583	21.9
16	金	ご飯	○	きのこ豚肉のばら寿司 ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ししゃも 豆腐 油あげ きざみのり 青のり	米 油 ごま油 小麦粉 砂糖 白ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが 干しいたけ しめじ えのきだけ さやいんげん ごぼう にんじん 大根 ねぎ	693	28.4
20	火	ご飯	○	わかめごはん 魚の甘酢あん バンサンスー	牛乳 ホキ 花むすび	米 油 ごま油 砂糖 白ごま ぐず粉 春雨 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン キャベツ きゅうり	681	21.7
21	水	麺	○	ジャージャー麺 ミックスフルーツ	牛乳 豚肉 卵 赤みそ	蒸し中華麺 油 ごま油 砂糖 でんぷん	きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ みかん・パイン・黄桃(缶)	666	25.1
22	木	ご飯	○	パエリア(ツナ) 卵スープ ぶどうジュースゼリー	牛乳 鶏肉 むきえび いか ツナ 卵 豆腐 粉寒天	米 油 バター 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが しめじ 赤・緑ピーマン 小松菜 マッシュルーム ベリーA	616	27.1
26	月	ご飯	○	さんまのかば焼き丼 キャベツとえのきのおひたし みそ汁	牛乳 さんま 豆腐 赤・白みそ	米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが えのきだけ キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	739	26.7
27	火	パン	○	ミルクパン マカロニグラタン まめまめサラダ	牛乳 鶏肉 むきえび 大豆 うずら豆 粉チーズ	ミルクパン 油 バター 小麦粉 マカロニ 砂糖 白ごま	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ きゅうり	679	28.1
28	水	ご飯	○	栗入りまいたけごはん ちかのごま焼き きくらげ入りかきたま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ちか 卵 油あげ	米 栗 小麦粉 白ごま でんぷん	まいたけ にんじん たけのこ しょうが きくらげ 小松菜	597	25.1
29	木	麺	○	カレーミートスパゲティ ひよこ豆入りサラダ 柿	牛乳 豚肉 ひよこ豆	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖 白ごま	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり 柿	685	25.4
30	金	ご飯	○	五穀ごはん(小豆入り) かぼちゃのそぼろ煮 土佐あえ	牛乳 鶏肉 小豆 かつお節	米 もち米 押し麦 砂糖 たかきび もちあわ 白・黒ごま こんにゃく	しょうが 玉ねぎ かぼちゃ いんげん キャベツ もやし 小松菜	586	21.1

・献立は都合により変更する事があります。ご了承ください。
 ・熱量・たんぱく質は中学年の数値です。
 ・9(金)の月見だんご、22(木)のぶどうジュースゼリー
 26(月)のさんまのかば焼き丼、28(水)栗入りまいたけごはんの
 献立は9月の行事食です。

