

# 平成30年9月 給食予定献立表

(家庭数配布)

墨田区立小梅小学校

日	曜日	こんだて	使われている主な材料			エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉や骨になる食品 (あか)	熱や力のもとになる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)		
3	月	夏野菜のドライカレー わかめサラダ ぶどう(デラウェア)	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいず 生わかめ	米 米粒麦 あぶら こむぎこ バター 白ごま さとう ごま油	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ズッキーニ レーズン なす さやいんげん 赤ピーマン きゅうり キャベツ デラウェア	711	21.3
4	火	チンジャオロースー茸 豆腐入り五目スープ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	米 米粒麦 あぶら さとう でんぷん くず粉 ごま油	しょうが にんにく たけのこ缶 たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン 干しいたけ こまつな みかん	639	24.3
5	水	えび焼きそば メロン じゃがいものハニーサラダ	牛乳 ぶた肉 むきえび	蒸し中華めん あぶら でんぷん じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ缶 いら 干しいたけ きゅうり キャベツ メロン	638	25.0
6	木	黒大豆入りおこわ かぼちゃのそぼろ煮 もやしときゅうりの和え物	牛乳 とり肉 油あげ 黒だいず	米 米粒麦 もち米 ごま油 さとう 白ごま (こんにやく)	ごぼう 干しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ もやし きゅうり きくらげ	613	22.2
7	金	麦入りごはん 揚げ大豆の甘みそ けんちん汁 さばの塩焼き 菊のおひたし	牛乳 だいず みそ さば とり肉 とうふ	米 押し麦 あぶら 三温糖 ごま油 じゃがいも (こんにやく)	はくさい もやし ほうれんそう 菊のり ごぼう にんじん だいこん ねぎ	649	28.4
10	月	ピザトーストサラミ ひよこ豆入りサラダ イタリアンスープ	牛乳 ベーコン ソフトサラミ ぶた肉 ピザチーズ たまご 粉チーズ ひよこ豆	食パン あぶら でんぷん 生パン粉 さとう 白ごま	にんにく マッシュルーム缶 たまねぎ ホールトマト ピーマン にんじん エリンギ こまつな ホールコーン キャベツ きゅうり	585	24.8
11	火	麦入りごはん じゃこの佃煮 五目たまご焼き おひたし 田舎汁	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 油あげ たまご みそ とうふ 生わかめ	米 米粒麦 三温糖 白ごま あぶら さとう じゃがいも	しょうが 干しいたけ たけのこ缶 にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな もやし だいこん ねぎ	655	29.1
12	水	スパゲッティなす入りミートソース スパイシーポテト プルーン	牛乳 ぶた肉 粉チーズ	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう バター じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト なす ピーマン プルーン	714	23.1
13	木	ジャンバラヤ コーンサラダ 抹茶のマーブルケーキ	牛乳 ポークハム チオリソーソーセージ むきえび たまご 豆乳	米 米粒麦 あぶら さとう バター こむぎこ 粉ざとう	にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト 赤ピーマン ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	699	20.7
14	金	ビビンバ わかめスープ じゃがいもの韓国煮	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ 生わかめ	米 米粒麦 あぶら ごま油 さとう 白ごま 三温糖 じゃがいも	にんにく しょうが ぜんまい水煮 もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	658	23.7
18	火	麦入りごはん 魚の香味焼き ごま酢和え かきたま汁	牛乳 銀ひらす みそ とうふ たまご	米 押し麦 白ごま さとう ごま油 でんぷん	しょうが ねぎ もやし にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	637	27.7
19	水	パエリア(ツナ入り) 梨(20世紀 あきづき) じゃがいもとコーンのポターージュ	牛乳 とり肉 ツナ缶 むきえび いか ベーコン 生クリーム	米 米粒麦 オリーブ油 あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン 赤ピーマン にんじん クリームコーン パセリ なし(20世紀、あきづき)	637	21.9
20	木	竜田揚げバーガー リヨネーズポテト もやしスープ	牛乳 ホキ ベーコン ぶた肉	ミルクパン あぶら でんぷん じゃがいも バター	しょうが キャベツ たまねぎ パセリ にんじん エリンギ もやし こまつな	572	26.8
21	金	わかめうどん 野菜のごま醤油がけ 二色おはぎ(きなこ あずき)	牛乳 とり肉 油あげ 生わかめ きなこ あずき	冷凍うどん 白ごま さとう もち米	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし	639	24.0
25	火	麦入りごはん 大豆のふりかけ しぶり汁 さんまの塩焼き キャベツとえのきのおひたし	牛乳 けずりぶし 煎りだいず 青のり さんま とり肉 油あげ	米 押し麦 白ごま でんぷん	えのきだけ キャベツ にんじん しょうが 干しいたけ とうがん ねぎ こまつな	619	24.2
26	水	魚入りカレーピラフ ぶどう(巨峰) かぼちゃ入りミネストローネ	牛乳 めかじき ベーコン ぶた肉	米 米粒麦 あぶら でんぷん じゃがいも シエルマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 パセリ セロリ かぼちゃ ホールトマト 巨峰	639	22.2
27	木	ゆかりごはん 肉じゃが アーモンド和え ①つぶつぶオレンジゼリー ②りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 粉かんてん ゼラチン	米 米粒麦 白ごま さとう じゃがいも アーモンド (しらたき)	ゆかり粉 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな オレンジジュース みかん缶 りんごジュース りんご缶	639	20.2
28	金	豚キムチ丼 はるさめスープ にぎすの磯辺揚げ	牛乳 ぶた肉 ベーコン にぎす 青のり	米 押し麦 あぶら さとう ごま油 こむぎこ はるさめ	にんじん しょうが たまねぎ にんじん 白菜キムチ ねぎ いら もやし こまつな	664	25.8

牛乳は毎日つきます。  
献立は都合により変更することがあります。御了承ください。  
エネルギー量、たんぱく質の数は、中学年のものです。  
今日の給食目標：「時間を守って食べよう」



### ★ランテルーム予定★



9/10・9/11	6年1組	9/12・9/13	6年2組
9/18	5年1組	9/20・9/21	5年2組
9/25・9/27	4年1組	9/28	4年2組