9月　よていこんだてひょう

令和４年度　　墨田区立横川小学校

日	主食	牛乳	おかず	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
9月第一週の献立は７月よていこんだてひょうと一緒に記載しています。 そちらをご確認ください。							
5 月	さつまいもおこわ	○	田舎汁 フルーツみつ豆	牛乳,油あげ,白みそ,赤みそ, とうふ,生わかめ,粉かんてん, 赤えんどう豆	米,もち米,さつまいも,黒ごま, じゃがいも,さとう	にんじん,だいこん,ねぎ, みかん缶,りんご缶,黄桃缶	604 kcal 17.0 g 11.9 g
6 火	ガーリックトースト	○	アップルドレッシングサラダ トマトシチュー	牛乳,ベーコン,ぶた肉, ひよこ豆(乾),粉チーズ	食パン,バター,さとう,油, じゃがいも,小麦粉	にんにく,キャベツ,にんじん, きゅうり,りんご,セロリ, たまねぎ,ホールトマト	634 kcal 21.6 g 27.3 g
7 水	ジャンバラヤ	○	キャベツスープ ココアケーキ	ポークハム,いか, チョリソーソーセージ, 牛乳,ぶた肉,たまご,豆乳, 生クリーム	米,バター,油,小麦粉,さとう, 粉糖	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,にんじん,しょうが, キャベツ,こまつな	639 kcal 20.6 g 21.7 g
8 木	ごはん	○	鮭のしょうが焼き アーモンドあえ みそ汁	牛乳,生鮭,赤みそ,白みそ,とうふ	米,さとう,でんぷん,アーモンド, じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん, こまつな,たまねぎ,ねぎ	611 kcal 26.6 g 18.0 g
9 金	きのこのかきたまうどん	○	ツナサラダ 月見団子	とり肉,油あげ,たまご,牛乳 ,ツナ缶,きなこ	くずでん粉,冷凍うどん,白玉粉, 小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん,えのきたけ, しめじ,生しいたけ,こまつな, キャベツ,きゅうり,もやし,レモン, かぼちゃ	635 kcal 27.7 g 18.2 g
12 月	スパゲティ･なす入りミート	○	じゃがいものハニーサラダ 梨	とり肉,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,油,小麦粉,さとう, バター,じゃがいも,はちみつ	セロリ,にんにく,たまねぎ, にんじん,ホールトマト,なす, ピーマン,キャベツ,きゅうり,梨	650 kcal 22.4 g 20.5 g
13 火	ごはん	○	五目卵焼き おひたし なめこ汁	牛乳,とり肉,油あげ,たまご, とうふ,白みそ,赤みそ	米,油,さとう	干ししいたけ,たけのこ(水煮), にんじん,ほうれんそう,キャベツ, もやし,こまつな,なめこ(生),ねぎ	592 kcal 26.4 g 19.5 g
14 水	中華丼	○	もやしの甘酢かけ やきししゃも	ぶた肉,いか,むきえび,牛乳, ししゃも	米,油,さとう,くずでん粉, でんぷん	にんにく,しょうが,干ししいたけ, きくらげ(乾),たけのこ(水煮), にんじん,キャベツ,ねぎ, もやし,こまつな	600 kcal 26.7 g 14.9 g
15 木	ぶどうパン	○	魚のオニオンソースかけ キャベツソテー かぼちゃのポタージュ	牛乳,たら,ベーコン, とり肉,生クリーム	ぶどうパン,油,バター,小麦粉	たまねぎ,パセリ,キャベツ, セロリ,かぼちゃ	599 kcal 27.5 g 21.3 g
16 金	坦々チャーハン	○	わかめスープ アップルゼリー	たまご,ぶた肉,とり肉,赤みそ, 牛乳,とうふ,生わかめ,粉かんてん, 粉ゼラチン	米,油,さとう,でんぷん	干ししいたけ,ねぎ,チンゲンサイ, にんじん,にんにく,しょうが, たまねぎ,りんごジュース	581 kcal 20.7 g 17.3 g
20 火	魚のチリソースバーガー	○	豆腐入り五目スープ ぶどう	メルルーサ,牛乳,とり肉,とうふ	ショートニングパン,でんぷん, 油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, キャベツ,たけのこ(水煮), 干ししいたけ,にんじん,もやし, こまつな,ぶどう	591 kcal 26.9 g 22.2 g
21 水	けんちんうどん	○	和風サラダ ソイクッキー	とり肉,油あげ,牛乳,大豆, 生クリーム	油,さといも,冷凍うどん,さとう, バター,はちみつ,小麦粉,こめこ	ごぼう,にんじん,だいこん, ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり, たまねぎ,レモン,干しぶどう	645 kcal 24.7 g 24.1 g
22 木	高野豆腐のそぼろ丼	○	みそ汁 小いわしの甘辛揚げ	とり肉,凍り豆腐(乾),牛乳, 赤みそ,白みそ,とうふ,小いわし, あおのり	米,押麦,油,さとう,じゃがいも, でんぷん	しょうが,にんじん,干ししいたけ, さやいんげん,たまねぎ,ねぎ, しょうが	672 kcal 28.9 g 21.2 g
26 月	麦入りごはん	○	肉じゃが 野菜サラダ みかん	牛乳,ぶた肉	米,押麦,じゃがいも,さとう, こんにゃく,油	たまねぎ,にんじん,干ししいたけ, さやいんげん,キャベツ,きゅうり, みかん	618 kcal 18.3 g 15.7 g
27 火	きなこアーモンドサンド	○	フレンチサラダ チキンビーンズ	きなこ,牛乳,とり肉, いんげんまめ(乾)	ミルクパン,バター,はちみつ, アーモンド,さとう,油,じゃがいも, 小麦粉	キャベツ,にんじん,きゅうり, ホールコーン,セロリ,たまねぎ, マッシュルーム(水煮)	676 kcal 24.2 g 26.4 g
28 水	ごはん	○	魚の照焼き ごまあえ さつま汁	牛乳,さわら,とり肉,とうふ, 赤みそ,白みそ	米,さとう,でんぷん,白ごま, 油,こんにゃく,さといも	しょうが,キャベツ,もやし, こまつな,ごぼう,にんじん, だいこん,生しいたけ,ねぎ	583 kcal 26.8 g 16.8 g
29 木	えび焼きそば	○	フライドポテト 梨	むきえび,牛乳	油,むし中華めん,でんぷん, じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ, にんじん,干ししいたけ, たけのこ(水煮),にら,梨	600 kcal 22.8 g 16.1 g
30 金	栗入りまいたけおこわ	○	豚汁 きなこ豆	とり肉,油あげ,牛乳,ぶた肉, 赤みそ,白みそ,とうふ,いり大豆, きなこ	米,もち米,むきぐり,油, こんにゃく,じゃがいも,さとう	まいたけ,にんじん,ごぼう, だいこん,ねぎ	613 kcal 25.6 g 17.3 g

※都合により献立が変更になる場合があります。エネルギー量、たんぱく質、脂質は中学年（３・４学年）の数値です。