

平成29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)	体の調子を整える食品 (みどり)	熱や力になる食品 (きいろ)		
4	月	夏野菜のドライカレーライス クルトン入りサラダ ぶどう	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいず	にんにく しょうが セロリー なす たまねぎ にんじん ズッキーニ レーズン さやいんげん 赤ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン ぶどう(デラウエア)	米 米粒麦 あぶら こむぎこ バター さとう 食パン	717	21.8
5	火	チンジャオロースー并 梨 にらたまスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	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 えのきだけ にら なし(幸水)	米 米粒麦 あぶら さとう でんぷん くず粉 ごま油	621	23.0
6	水	麦入りごはん 茎わかめとじゃこの佃煮 筑前煮 焼きししゃもの南蛮漬	牛乳 くりわかめ ちりめんじゃこ とり肉 油あげ ししゃも	しょうが ごぼう たけのこ缶 にんじん 干しいたけ さやいんげん ねぎ	米 米粒麦 さとう 白ごま あぶら じゃがいも (こんにやく)	630	26.4
7	木	冷やしタンタン麺 じゃがいもの甘辛和え 冷凍パイナップル	牛乳 ぶた肉 みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし きゅうり チンゲンサイ パイナップル	冷凍中華めん あぶら さとう 白ごま ねりごま じゃがいも	656	25.7
8	金	麦入りごはん 大豆のふりかけ さばの塩焼き アーモンド和え みそ汁	牛乳 煎り大豆 けずり節 青のり さば 油あげ みそ	キャベツ もやし こまつな たまねぎ ねぎ	米 押し麦 あぶら 白ごま アーモンド さとう じゃがいも	634	28.4
11	月	こぎつね寿司 舟きゅうり かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 とり肉 油あげ たまご	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり	米 米粒麦 さとう あぶら 白ごま (こんにやく)	642	24.1
12	火	スパゲッティなす入りミートソース 海藻サラダ えだまめ	牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 粉チーズ 寒天 海藻ミックス	セロリー にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレー なす ピーマン もやし きゅうり えだまめ	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう バター ごま油	628	26.5
13	水	麦入りごはん 鮭の二色ごま焼き はりはり風和え物 田舎汁	牛乳 鮭 油あげ みそ とうふ 生わかめ	切り干しだいこん もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ	米 押し麦 さとう 白ごま 黒ごま ごま油 じゃがいも	650	27.1
14	木	ナシゴレン ビーフンスープ ビーンズポテト	牛乳 とり肉 むきえび たまご ぶた肉 だいず	にんにく たまねぎ たけのこ缶 干しいたけ しょうが にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ にら	米 米粒麦 あぶら さとう ビーフン ごま油 じゃがいも	644	25.2
15	金	ひじき入りごはん 肉じゃが キャベツの南蛮風 ぶどう	牛乳 とり肉 ひじき 油あげ ぶた肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ ぶどう(巨峰)	米 もち米 米粒麦 さとう じゃがいも ごま油 (しらたき)	645	22.5
19	火	わかめごはん おひたし しぶり汁 切干大根の厚焼き玉子	牛乳 炊き込みわかめ とり肉 油あげ たまご	にんじん 干しいたけ さやいんげん 切り干しだいこん キャベツ もやし ほうれんそう しょうが とうがん ねぎ こまつな	米 押し麦 白ごま あぶら さとう でんぷん	600	24.3
20	水	メープルアーモンドトースト サーモンチャウダー フレンチサラダ プルーン	牛乳 ベーコン 鮭 レンズ豆 生クリーム	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン プルーン	食パン マーガリン メープルシロップ アーモンド あぶら じゃがいも さとう	713	24.7
21	木	麦入りごはん 魚の香り揚げ キャベツとえのきのおひたし みそ汁	牛乳 しいら 青のり 油あげ みそ	にんにく しょうが えのきだけ キャベツ にんじん だいこん こまつな ねぎ	米 押し麦 あぶら 小麦粉 上新粉 でんぷん 白ごま さつまいも	598	22.9
22	金	とり南蛮うどん もやしの甘酢和え 二色おはぎ(きなこ あずき)	牛乳 とり肉 油あげ きなこ あずき	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし きゅうり	冷凍うどん でんぷん 白ごま さとう ごま油 もち米 米	630	22.9
25	月	あしたばパン キャベツのレモンソース ①魚のタンドリー ②魚のハーブパン粉焼き かぼちゃ入りミネストローネ	牛乳 くるむつ ヨーグルト 粉チーズ ベーコン ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり にんじん セロリー かぼちゃ ホールトマト	あしたばパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	590	28.6
26	火	すみちゃんカレー ひよこ豆入りサラダ 梨食べくらべ(20世紀・あきづき)	牛乳 ぶた肉 ほたて貝柱水煮缶 油あげ ひよこ豆	たまねぎ ごぼう しょうが にんじん 干しいたけ だいこん キャベツ きゅうり 梨(20世紀・あきづき)	米 米粒麦 あぶら 小麦粉 三温糖 さとう 白ごま (こんにやく)	710	21.5
27	水	シーフードピラフ もやしスープ パイナップルケーキ	牛乳 とり肉 いか むきえび ぶた肉 たまご クリームチーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 にんじん ピーマン エリンギ しょうが もやし こまつな レモン汁 パイン缶	米 米粒麦 あぶら オリーブ油 こむぎこ バター さとう	649	21.6
28	木	プルコギ并 わかめスープ じゃがいもの韓国煮	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 生わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ にら	米 米粒麦 あぶら さとう 白ごま ごま油 じゃがいも	650	24.6
29	金	秋の山路ごはん いもこ汁 きびなごのごまがらめ	牛乳 とり肉 油あげ ぎゅう肉 とうふ きびなご	しめじ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	米 押し麦 もち米 くり あぶら さといも でんぷん さとう 白ごま (こんにやく)	597	21.8

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、たんぱく質の数値は、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★

9/11～13 6年1組 9/14・9/15 6年2組
9/19・9/20 5年1組 9/21・9/22 5年2組
9/25・9/26 4年1組 9/28 4年2組

