



【9月 こんだてひょう】



墨田区立隅田小学校

日	献立名	牛乳	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	1人分ー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	なつやすいのカレーライス	○	とりにく	こめ,むぎ,あぶら,こむぎ,こ マンゴーチャツネ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ にんじん,かぼちゃ,なす,ピーマン ズッキーニ,ホールトマト,トマト	631 kcal
	コールスローサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,ホールコーン きゅうり,たまねぎ	19.8 g
	れいとうみかん				みかん	18.3 g
						2.1 g
3 水	ひやしきつねうどん	○	さば,ぶし,あぶらあげ,わかめ	さとう,しろごま,うどん	にんじん,キャベツ,こまつな	570 kcal
	だいずとゆうきじゃがいものフライ		だいず	あげあぶら,てんぷん,じゃがいも		27.6 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			19.6 g
						1.9 g
4 木	ぶどうパン	○		ぶどうパン		555 kcal
	シーフードサラダ		わかめ,イカ,えび	さとう	にんじん,キャベツ,こまつな きいろピーマン,たまねぎ,にんにく	14.5 g
	ワンタンいりスープ		とりにく	あぶら,ワンタンのかわ	たまねぎ,にんじん,もやし,ネギ こまつな	17.6 g
	スイートポテト		ちょうりようぎゅうにゅう なまクリーム	さつまいも,さとう,バター		2.6 g
5 金	くりごはん	○		こめ,くり,さとう		638 kcal
	さかなのてりやき		ぶり	さとう	しょうがじる	24.9 g
	さわにわん		ぶたにく		ごぼう,たけのこ,だいこん,にんじん ほししいたけ,えのきだけ,こまつな	17.6 g
	かぼちゃようかん		かんてん	さとう	かぼちゃ	1.4 g
8 月	ルーローハン	○	ぶたにく	こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう てんぷん	にんにく,しょうが,チンゲンサイ	625 kcal
	はるさめサラダ			はるさめ,さとう,ごまあぶら	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	27.7 g
	とうふとえのきのスープ		とりにく,とうふ,わかめ	てんぷん,ごまあぶら	にんじん,キャベツ,ネギ	21.5 g
						2.6 g
9 火	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ,むぎ,しろごま		609 kcal
	チキンのコーンやき		とりにく	はちみつ,エッグケアマヨネーズ	ホールコーン	25.7 g
	こまつなときのこの ゆずふうみおひたし				はくさい,こまつな,えのきだけ しめじ,にんじん,ゆず	17.8 g
	さつまじる		とりにく,なまあげ,あかみそ しろみそ	あぶら,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん ほししいたけ,ネギ	2.3 g
	くだもの				きよほう	
10 水	スパゲッティミートソース	○	ぶたひきにく,ぶたレバーチップ だいず	スパゲティ,あぶら	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,ホールトマト パセリ	636 kcal
	さつまいものサラダ			さつまいも,さとう,あぶら,しろごま	キャベツ,にんじん,たまねぎ きゅうり,ほしぶどう	26.0 g
	アップルゼリー		こなかんてん	さとう	リンゴジュース	19.4 g
						1.6 g
11 木	はいがパン	○		はいがしょくパン		583 kcal
	ジャム			りんごジャム		26.7 g
	ポテトオムレツ		ベーコン,とりにく,たまご なまクリーム	あぶら,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,パセリ	23.7 g
	カラフルソテー		ベーコン	オリーブオイル	キャベツ,ホールコーン,にんじん ほうれんそう	2.9 g
	やさしいパスタスープ		ベーコン	マカロニ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,もやし えのきだけ,こまつな	
12 金	ごはん	○		こめ,むぎ		605 kcal
	しろみさかなの ガーリックソース		メルルーサ	あげあぶら,てんぷん,あぶら,さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが,パセリ	23.7 g
	じゃがたけきんぴら		さつまあげ	あぶら,じゃがいも,つきこんにゃく さとう,ごまあぶら	ごぼう,にんじん,たけのこ	16.4 g
	みそしる		とうふ,しろみそ,あかみそ,わかめ	じゃがいも	たまねぎ,ネギ	2.3 g

「ゆうきのうさんぶつ」
をつかっています

ちょうようの
せっく

16 火	ひやしタンタンめん	○	ぶたひきにく,あかみそ,しろみそ	ラーメン,ごまあぶら,あぶら,さとう ねりごま,しろすりごま	にんにく,しょうが,にんじん,もやし きゅうり,チンゲンサイ	539 kcal
	きりぼしだいこんいりナムル		ごまあぶら,いとこんにやく,さとう あぶら,しろごま	もやし,きりぼしだいこん,きゅうり にんじん,ネギ,にんにく	23.5 g	
	れいとうりんご			れいとうりんご	18.8 g	
					2.5 g	
17 水	さんまごはん	○	さんま	こめ,むぎ,あげあぶら,でんぶん さとう,しろごま	しょうがじる	637 kcal
	わかめとはるさめのすのもの		わかめ	はるさめ,さとう	きゅうり,しょうがじる	25.6 g
	とうにゅうじたてのやさしいじる		さばぶし,とりにく,あかみそ しろみそ,とうにゅう,とうふ		ほししいたけ,にんじん,ごぼう だいこん,たまねぎ,こまつな,ネギ	24.9 g
					2.8 g	
18 木	ツナしらすトースト	○	ツナ,しらすほし,きざみのり ピザチーズ	しょくパン,ごまあぶら	にんにく,ネギ,しそ	638 kcal
	かりかりあぶらあげのあえもの		あぶらあげ	ごまあぶら,さとう	だいこん,こまつな,にんじん	33.6 g
	とうにゅうシチュー		ベーコン,とりにく,とうにゅう	あぶら,じゃがいも,こむぎこ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,パセリ	31.9 g
					2.9 g	
19 金	ごはん	○		こめ,むぎ		610 kcal
	あげぎょうざ		ぶたひきにく	あげあぶら,ごまあぶら ぎょうざのかわ	キャベツ,にら,しょうが	24.2 g
	こんにやくサラダ		わかめ	こんにやく,ごまあぶら,あぶら さとう	キャベツ,にんじん,ホールコーン	18.1 g
	きゅうりのとうがんじるふう		さばぶし,とりにく,あぶらあげ とうふ	でんぶん	きゅうり,にんじん,はねぎ	1.7 g
22 月	ひじきごはん	○	とりにく,あぶらあげ,ヒジキ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,しろごま	ほししいたけ,にんじん グリーンピース	637 kcal
	ししゃものなんばんづけ		ししゃも	あげあぶら,でんぶん,さとう	ネギ	26.0 g
	とりにくとだいこんのもの		とりにく	あぶら,こんにやく,さとう,さといも	にんじん,だいこん,しょうがじる さやいんげん	22.9 g
	くだもの				なし	3.1 g
24 水	ごはん	○		こめ,むぎ		662 kcal
	とりにくのマスタードやき		とりにく	はちみつ	にんにく,レモン	30.7 g
	もやしとハムのあえもの		ハム,あかみそ	しろごま,ごまあぶら,さとう	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん しょうが,にんにく	23.2 g
	あさりのチャウダー		ベーコン,とりにく,レンズまめ とうにゅう,あさり	あぶら,こむぎこ,じゃがいも	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,パセリ	1.7 g
25 木	フィッシュバーガー	○	メルルーサ,たまご	まるパン,あげあぶら,こむぎこ ばんこ	キャベツ	635 kcal
	かぼちゃとレーズンのサラダ			さとう,あぶら	かぼちゃ,キャベツ,きゅうり ほしぶどう	29.8 g
	スコッチブロス		ベーコン,とりにく,ひよこまめ	あぶら,じゃがいも,おしむぎ	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん かぶ,パセリ	23.9 g
						2.8 g
26 金	きのこピラフ	○	とりにく	あぶら,こめ,むぎ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム しめじ,なましいたけ,えのきだけ エリンギ	615 kcal
	ひじきサラダ		ヒジキ	さとう,ごまあぶら,あぶら	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	22.5 g
	トマトシチュー		ベーコン,とりにく,ひよこまめ	あぶら,じゃがいも,こむぎこ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん ホールトマト	18.3 g
						2.2 g
29 月	クリームソーススパゲティ	○	とりにく,えび,イカ,なまクリーム ちょうりょうぎゅうにゅう	スパゲティ,あぶら,バター,こむぎこ	たまねぎ,セロリ,にんじん マッシュルーム,パセリ	815 kcal
	コールスローサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,ホールコーン きゅうり,たまねぎ	35.2 g
	くだもの				りんご	30.6 g
						2.6 g
30 火	ごはん・こまつなふりかけ	○	ちりめんじゃこ,こなかつお	こめ,むぎ,ごまあぶら,しろごま	こまつな	594 kcal
	こうやどうふのピリからに		ぶたにく,こおりとうふ,あかみそ	あぶら,さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たかのつめ ほししいたけ,たけのこ,にんじん チンゲンサイ	25.5 g
	むらくもじる		たまご,とうふ	でんぶん	たまねぎ,こまつな	18.0 g
	くだもの				れいとうようなし	2.4 g

*しよくざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。

【ゆうきのうさんぶつをつかっています】

みっか
3日のきゅうしょくで、ゆうきじゃがいもをつかったフライがあります。

「ゆうきのうさんぶつ」は、のうやくや、かがくひりょうをつかわないで、できるかぎりかんきょうへはいりよしてつくられたさくもつのことです。

せいさんしゃがへってしまったり、おんだんかによるさくもつのしゅうかくがへってしまったるなかで、かんきょうへのふたながすくないほうほうでつくられる、「ゆうきのうさんぶつ」をとりいれていくことがたいせつです。