



9月 献立表



江東区立元加賀小学校

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	エネルギー たんぱく質
1 火		人気のメニュー ターメリックライス&チリコンカン	○	豚肉,大豆,粉チーズ	米,オリーブ油,油,砂糖,でん粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン,ピーマン	646 kcal
		カリカリポテトのハードレッシング			油,じゃがいも,はちみつ,油	にんじん,キャベツ,きゅうり	21.3 g
		カルピスポンチ		カルピス		みかん(缶),黄桃(缶),パイナップル(缶)	
2 水		北海道の郷土料理 みそラーメン	○	削り節,豚肉,生わかめ	おし中華めん,ごま油,油,砂糖,白ごま	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,キャベツ,ねぎ,スイートコーン(缶),こまつな	571 kcal
		いももち			油,じゃがいも,でん粉,三温糖		21.9 g
		果物(冷凍みかん)				(冷)みかん	
3 木		クリームチーズトースト	○	クリームチーズ	食パン,マーガリン,砂糖	レモン	561 kcal
		カレーポトフ		鶏肉,ウィンナー	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,(冷)グリーンピース	22.3 g
		にんじんとツナのゆで野菜		ツナ(缶)	油,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	
4 金		人気のメニュー ご飯	○		米		617 kcal
		いかとじゃがいものチリソース		いか	油,でん粉,じゃがいも,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ	24.4 g
		中華サラダ			三温糖,ごま油,白ごま	にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし	
7 月		青菜とコーンの卵スープ	○	削り節,鶏卵	でん粉	スイートコーン(缶),ねぎ,えのきたけ,チンゲンツアイ	
		チキンライス		鶏肉,ウィンナー	米,油	たまねぎ,にんじん,(冷)グリーンピース	581 kcal
		ひよこ豆入りゆで野菜		ひよこめ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	20.3 g
8 火		かぼちゃとコーンのポタージュスープ	○	牛乳,生クリーム	油,バター	セロリー,たまねぎ,日本かぼちゃ,スイートコーンクリーム(缶),パセリ	
		お米の食べくらべ ご飯【茨城県産ミルキークイーン】			米		590 kcal
		塩麴肉じゃが		豚肉,削り節	油,じゃがいも,板こんにゃく,砂糖	にんじん,たまねぎ,さやえんどう	19.9 g
9 水		こまつなのあえもの	○		ごま油,砂糖,白ごま	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	
		ぶどうゼリー		豚ゼラチン(粉)	砂糖	ぶどうジュース(100%)	
		季節の行事献立 【重陽(ちょうよう)の節句】			米		571 kcal
10 木		メルルーサのあずま煮	○	メルルーサ	油,でん粉,砂糖,白ごま	しょうが	25.7 g
		菊花入りお浸し		削り節		きくの花,はくさい,もやし,こまつな	
		けんちん汁		削り節,鶏肉,豆腐	油,板こんにゃく,じゃがいも,ごま油	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	
11 金		豚豆腐丼	○	豚肉,豆腐	米,しらたき,砂糖	にんじん,たまねぎ,はくさい,ねぎ,こまつな	571 kcal
		卵と野菜のスープ		削り節,鶏肉,鶏卵	でん粉	干しいたけ,たまねぎ,チンゲンツアイ	25.5 g
		果物(メロン)				メロン	
14 月		さけ炒飯	○	鶏卵,甘塩鮭	米,麦,油,砂糖,ごま油	しょうが,ねぎ,万能ねぎ	596 kcal
		じゃがいもの中華風サラダ		ロースハム	じゃがいも,砂糖,油,ごま油,白ごま	にんじん,きゅうり	25.4 g
		わんたんスープ		鶏ひき肉	ごま油,わんたんの皮	にんじん,はくさい,もやし,ねぎ,こまつな	
15 火		チンジャオロース丼	○	豚肉	米,麦,油,でん粉,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,ピーマン,たけのこ(缶),たまねぎ,にんじん	618 kcal
		サンラータン		鶏肉,豆腐,鶏卵	でん粉,白ごま	にんじん,干しいたけ,もやし,ねぎ,チンゲンツアイ	24.6 g
		黄桃のヨーグルト添え		プレーンヨーグルト		黄桃(缶)	
16 水		お米の食べくらべ ご飯【秋田県産ミルキープリンセス】	○		米		588 kcal
		さけの西京焼き		鮭	砂糖		28.5 g
		じゃがいものきんぴら炒め		豚肉	油,つきこんにゃく,砂糖,じゃがいも,白ごま	ごぼう,にんじん,さやいんげん	
17 木		野菜のすまし汁	○	出し昆布,削り節,豆腐		だいこん,にんじん,たけのこ(缶),しめじ,ねぎ,こまつな	
		旬の果物 食べくらべ スナッペッティなす入りミートビーンズ		豚肉,大豆,粉チーズ	スパゲッティ,油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,エリンギ,トマト(缶),なす	625 kcal
		マセドアンサラダ			じゃがいも,油,砂糖	にんじん,スイートコーン(缶),きゅうり,たまねぎ	25.1 g
18 金		果物(ぶどう2種)	○			巨峰	
		旬の野菜 ハニーレモントースト			食パン,マーガリン,はちみつ,グラニュー糖	レモン	614 kcal
		秋のシチュー		豚肉,牛乳,生クリーム	油,さつまいも,米粉,バター	たまねぎ,にんじん,しめじ,スイートコーンクリーム(缶),パセリ	20.7 g
24 木		チーズ入りゆで野菜	○	ダイスチーズ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	
		ご飯			米		614 kcal
		魚とポテトの香味だれ		メルルーサ	油,米粉,でん粉,じゃがいも,砂糖,ごま油	ねぎ,しょうが	28.7 g
25 金		ナムル	○		油,ごま油,白ごま	にんにく,もやし,こまつな,にんじん	
		わかめと卵のスープ		削り節,豆腐,生わかめ,鶏卵	でん粉,白ごま	ねぎ	
		トルコのメニュー セルフサバサンド	○	さば	ミルクパン,油,米粉,でん粉	しょうが,レモン	608 kcal
28 月		レモンドレッシングサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	27.9 g
		レンズ豆のスープ		鶏肉,レンズまめ	油,じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,こまつな	
		季節の行事献立 【十五夜】	○	鶏肉,削り節,油揚げ,かまぼこ	うどん,油,砂糖	にんじん,干しいたけ,ねぎ,こまつな	573 kcal
29 火		きつねうどん		削り節	三温糖,白ごま	もやし,にんじん,きゅうり	26.8 g
		ゆで野菜(ごま酢添え)			白玉粉,上新粉,砂糖,でん粉		
		お月見だんご					
30 水		なす入りマーボー豆腐	○	豚肉,ハチミツ,豆腐	米,油,ごま油,砂糖,でん粉	なす,にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ(缶)	673 kcal
		卵入り春雨サラダ		ロースハム,鶏卵	緑豆はるさめ,油,砂糖,はちみつ,ごま油,白ごま	にんじん,きゅうり	26.1 g
		果物(なし)				梨	
29 火		旬の野菜 さつまいも入り五目ご飯	○	鶏肉,油揚げ	米,油,砂糖,さつまいも	にんじん,干しいたけ,ごぼう,たけのこ(缶)	595 kcal
		ししゃもの石垣揚げ		ししゃも	油,小麦粉,白ごま,黒ごま		28.7 g
		もやしのあえもの		くきわかめ	ごま油,砂糖,白ごま	もやし,きゅうり,にんじん	
30 水		かきたま汁	○	削り節,豆腐,鶏卵	でん粉	たまねぎ,えのきたけ,チンゲンツアイ	
		旬の果物 秋野菜のカレーライス		豚肉	米,麦,油,さつまいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ	656 kcal
		ツナドレッシングサラダ		ツナ(缶)	油,ごま油,三温糖,白ごま	もやし,こまつな,にんじん,きゅうり	19.1 g
30 水		果物(りんご)	○			りんご	

* 9/18(金):3年生(仲良し学級含む)は区内巡りのため、給食がありません。

* 9/28(月)~30(水):6年生は日光移動教室のため、給食がありません。