



9月の献立



日	献立名	赤の食品（血や肉になる）		黄の食品（熱や力になる）		緑の食品（体の調子を整える）		1食分 kcal たんぱく質
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
2 水	カレーライス	豚肉、ひよこ豆、レンズ豆		精白米、じゃがいも、小麦粉	油、豆乳、バター	にんじん、トマト、ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱	852 26.6
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし、玉葱	
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖			りんごジュース、りんご缶	
	牛乳		牛乳					
3 木	はちみつレモントースト			食パンはちみつグラニュー糖	有塩バター		レモン	700 28.9
	ポークビーンズ	豚肉、白いんげん豆		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト、ピーマン	玉葱	
	ごまドレッシングサラダ			砂糖	すりごま油、ごま油	にんじん、こまつな	キャベツ、コーン	
	牛乳		牛乳					
4 金	坦々つけ麺	豚ひき肉、赤みそ、豆みそ		むし中華めん、砂糖	油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、コーン、長ねぎ、もやし	885 32.8
	春巻き	豚ひき肉		春巻きの皮、春巻、でんぷん、小麦粉	油	にんじん	しょうが、玉葱、もやし、干し椎茸	
	果物						ぶどうの予定	
	牛乳		牛乳					
7 月	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米				711 32.6
	魚の照り焼き	赤魚		砂糖				
	野菜のどぼろ煮	豚ひき肉		じゃがいも、砂糖、でんぷん	油	にんじん、さやいんげん	なす、玉葱、たけのこ、干し椎茸	
	かきたま汁／牛乳	豆腐、卵／	／牛乳	でんぷん／		チンゲン菜／	玉葱／	
8 火	豚キムチうどん	豚肉、赤みそ、白みそ		冷凍うどん、砂糖	油	にんじん、こまつな	白菜、キムチ、玉葱、白菜、長ねぎ	780 32.9
	大豆小魚さつま芋揚げ煮	大豆、豆乳	かえり煮干し	さつま芋、でんぷん、砂糖	油			
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト				みかん缶、パイナップル缶、ダイダイ、黄桃缶、ダイダイ	
	牛乳		牛乳					
9 水	ご飯			精白米				760 32.1
	韓国風ふりかけ		焼きのり	砂糖	ごま油、白ごま		にんにく	
	豆腐の中華煮	豚肉、豆腐		砂糖、でんぷん	ごま油	にんじん、チンゲン菜	しょうが、にんにく、たけのこ、大根、干し椎茸、玉葱、長ねぎ	
	ツナサラダ／牛乳	ツナ缶／	／牛乳	砂糖／	油、ごま油／	こまつな、にんじん／	きゅうり、キャベツ／	
10 木	ガーリックトースト			食パン	有塩バター、オリーブ油		にんにく	741 27.8
	クラムチャウダー	ベーコン、むきえび、あさり、豆乳、レンズ豆		じゃがいも、小麦粉	油	にんじん	玉葱	
	しらたきサラダ			砂糖	油、ごま油	にんじん	しらたき、キャベツ、きゅうり、玉葱	
	牛乳		牛乳					
11 金	さんまのひつまぶし	さんま	きさみのり	精白米、でんぷん、砂糖	油、白ごま	万能ねぎ	しょうが	775 29.5
	青葉とささみのあえもの	鶏ささ身		砂糖		こまつな、にんじん	もやし	
	冬瓜汁	豚肉		でんぷん		にんじん、こまつな	とうがん、干し椎茸、たけのこ	
	牛乳		牛乳					
14 月	きのこの和風スープスパゲッティ	ベーコン、鶏もも肉		スパゲティ、でんぷん	油、豆乳、バター	にんじん、こまつな	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ	787 30.1
	グリーンサラダ			砂糖	ごま油	こまつな	キャベツ、きゅうり、コーン	
	抹茶ミルクゼリー	豆乳		パールアガー、砂糖				
	牛乳		牛乳					



★9月16日 筑西市梨使用献立★ 台東区の連携都市である茨城県筑西市から梨をいただき、給食で提供します。

日	献立名	赤の食品（血や肉になる）		黄の食品（熱や力になる）		緑の食品（体の調子を整える）		1食分 kcal たんぱく質
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
15 火	メキシカンライス	鶏肉		精白米	油	にんじん	玉葱、マッシュルーム缶	826 36.2
	卵入りフ라우ングラタン	豚肉、レンズ豆、卵	チーズ	小麦粉	油	かぼちゃ、にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱	
	青菜と豆腐のスープ	ベーコン、豆腐				こまつな、にんじん	ぶなしめじ	
	牛乳		牛乳					
16 水	チリビーンズライス	白いんげん豆、レンズ豆、豚ひき肉、麻婆、ベーコン		精白米、じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト、ピーマン	玉葱、にんにく	783 29.1
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま油、ごま油	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり、玉葱	
	果物	★筑西市梨使用献立★					梨の予定	
	牛乳		牛乳					
17 木	中華風うま煮丼	むきえび、いか、豚肉、豆腐、赤みそ、うずら卵		精白米、砂糖、でんぷん	油	にんじん、こまつな	玉葱、たけのこ、干し椎茸、キャベツ、にんにく、しょうが	733 31.0
	ひじきのサラダ		ひじき	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり	
	果物						柿の予定	
	牛乳		牛乳					
18 金	ココアパン／牛乳		／牛乳	ココアパン／				736 36.0
	魚のにじり揚げ	銀さけ		小麦粉	油、オリーブ油	トマトジュース	玉葱	
	グリーンポテト		あおのり	じゃがいも				
	ABCスープ	豚肉		ABCマカロニ	油	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ	
19 土	ゆかり昆布ご飯		塩昆布	精白米		ゆかり粉		807 32.7
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		でんぷん	油		しょうが	
	辛子煮浸し					こまつな、にんじん	もやし	
	豚汁／牛乳	豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ／	／牛乳		油／	にんじん／	ごぼう、大根、白根、えのきたけ、こんにゃく、長ねぎ／	
25 金	秋の炊き込みご飯	鶏肉		精白米、さつまいも、砂糖	油	にんじん	ぶなしめじ、れんこん	811 28.5
	肉じゃが	豚肉		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト、さやいんげん	しらたき、玉葱	
	みたらし団子			白玉粉、上新粉、砂糖、でんぷん				
	牛乳		牛乳					
29 火	えびクリームライス	むきえび、鶏肉、白いんげん豆、豆腐		精白米、小麦粉	豆乳、バター、油	にんじん	玉葱、エリンギ、マッシュルーム、えのきたけ	767 28.5
	キャロットドレッシングサラダ			砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン、玉葱	
	果物						ぶどうの予定	
	牛乳		牛乳					
30 水	ひじきご飯	鶏肉	ひじき	精白米、砂糖	油	にんじん	たけのこ	757 31.4
	ししゃものレモン揚げ		ししゃも	でんぷん、小麦粉	油		レモン	
	千草和え	油揚げ		砂糖	油、すりごま	こまつな、にんじん	糸こんにゃく、コーン	
	めかたまスープ／牛乳	鶏肉、卵／	めかふわかめ／牛乳	でんぷん／		こまつな／	えのきたけ、長ねぎ／	



＊毎日の食材の産地は、給食黒板欄に掲示しています。
＊果物以外は、全て加熱しています。
＊行事・その他により、献立を変更する場合があります。

