

令和元年度9月 給食献立予定表

台東区立谷中小学校



日 曜	献立名	体をつくるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
		赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
3 火	ゆかりごはん 牛乳	牛乳	米 麦 ごま	ゆかり粉	599
	サワラの七味焼き	サワラ	さとう ごま 油		
	にびたし			キャベツ こまつな にんじん もやし えのきたけ	26.9
	けんちん汁	とり肉 とうふ	ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ	
4 水	白黒ごまごはん		米 麦 ごま 黒ごま		609
	牛乳	牛乳			
	マーボー豆腐	ぶた肉 大豆 みそ とうふ	油 ごま油 さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ こまつな	25.6
	きゅうりの中華和え		ごま油 さとう	にんじん もやし きゅうり	
5 木	ぶどうパン 牛乳	牛乳	ぶどうパン		652
	コーンシチュー	とり肉 ★牛乳 ★生クリーム	油 じゃがいも ★バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン パセリ	
	スティックサラダ		油	にんじん きゅうり だいこん 玉ねぎ	21.4
	くだもの			なし (よてい)	
6 金	きつねうどん	油揚げ	冷凍うどん さとう	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな	613
	牛乳	牛乳			
	野菜のそくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん しょうが	22.9
	ふしぎな目玉焼き	寒天 ★牛乳	さとう	もも缶	
9 月	ななこくごはん 牛乳	牛乳	米 七こく米		582
	とり肉の香味焼き	とり肉	ごま油 油	にんにく しょうが	
	きく入りにびたし			キャベツ こまつな にんじん もやし えのきたけ 菊	24.4
	みそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ	
10 火	いためそばの 五目あんかけ	ぶた肉 いか ★えび ★うずらたまご	油 むし中華めん ごま油 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ もやし キャベツ こまつな	572
	牛乳	牛乳			
	わかめサラダ	わかめ	油 ごま油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	24.8
	くだもの			なし (よてい)	
11 水	ピザトースト	ベーコン ★チーズ	食パン 油	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	560
	ポトフ	ぶた肉	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	
	牛乳	牛乳			24.9
	くだもの			ぶどう (よてい)	
12 木	エビピラフの ホワイトソースがけ	とり肉 ★えび ★牛乳	米 油 ★バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム こまつな	602
	ゆで野菜サラダ		油	にんじん もやし レタス きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ	
	牛乳	牛乳			21.4
	オレンジゼリー	寒天	さとう	オレンジジュース	
13 金	もち麦ごはん 牛乳	牛乳	米 もち麦		664
	じゃがのそぼろ煮	ぶた肉 とり肉 大豆	油 じゃがいも さとう でんぷん	にんじん 玉ねぎ さやえんどう	
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	22.1
	お月見だんご		白玉粉 上新粉 さとう でんぷん		

日 曜	献立名	体をつくるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
		赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
旬*ブルー 17 火	焼き肉どん	ぶた肉 みそ	米 油 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく	638
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま油	たけのこ 長ねぎ	
	牛乳	牛乳			24.7
	くだもの			プルーン (よてい)	
18 水	ツナピラフ	とり肉 ツナ	米 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	589
	カレービーンズ	大豆	でんぷん 油		
	野菜ときのこのスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ	22.2
	牛乳	牛乳			
19 木	ひじきごはん	ひじき 油あげ	米 油 さとう	にんじん しいたけ	615
	肉じゃが	ぶた肉 高野豆腐	油 じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく しいたけ グリーンピース	
	大根ときゅうりの南ばんづけ		ごま油	だいこん きゅうり	22.5
	牛乳	牛乳			
20 金	マーガリンパン 牛乳	牛乳	マーガリンパン		583
	てりやきチキン	とり肉	油		
	野菜ソテー	ベーコン	油	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	27.1
	コーンクリームスープ	とり肉 ★牛乳 ★スキムミルク	じゃがいも でんぷん	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	
24 火	野沢菜チャーハン	ぶた肉 ちりめんじゃこ	米 油 ごま油 ごま	にんじん のざわな	603
	イカのリング揚げ	イカ	さとう 小麦粉 でんぷん 油	しょうが	
	レタスとコーンのスープ		でんぷん ごま油	にんじん 玉ねぎ レタス コーン	22.2
	牛乳 くだもの	牛乳		ぶどう (よてい)	
25 水	スパゲッティミートソース	ぶた肉 大豆	スパゲティ オリーブ油 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース	658
	コーンサラダ		油	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	
	牛乳	牛乳			23.5
	フルーツポンチ		さとう サイダー	パインアップルかん りんごかん ももかん レモンじる	
26 木	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳	米		591
	サケの照り焼き	サケ	油	しょうが	
	ごま入り煮浸し	『まごわ(は) やさしい』	ごま さとう	ほうれんそう こまつな えのきたけ もやし キャベツ にんじん	27.0
	さつまいものみそ汁	油あげ みそ	ごま油 さつまいも	だいこん にんじん 長ねぎ	
27 金	ビーンズカレーライス	ぶた肉 ひよこ豆 レンズ豆 ★チーズ	米 麦 油 じゃがいも ★バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん コーン グリーンピース	665
	ゆで野菜サラダ		油	にんじん もやし レタス きゅうり こまつな にんにく 玉ねぎ	
	牛乳	牛乳			19.7
	くだもの			なし (よてい)	
30 月	ごはん 牛乳	牛乳	米		578
	魚のごまだれあげ	シイラ	さとう 黒ごま でんぷん 小麦粉 油		
	おろし煮びたし	かつおぶし		だいこん ほうれんそう キャベツ えのきたけ	26.4
	冬がんのすまし汁	とり肉		にんじん とうがん ほうれんそう	

旬*なし
三年生幼稚園
重陽の節句
旬*ぶどう
お九月見十三日

旬*ブルー
お長で野かけ
親子会食生会
敬老会食生会
敬老会食生会

★ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。
★ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。
★ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。

★ 果物は変更になることがあります。
★ アレルギー食品は★を表示します。(牛乳は調理用で使用する場合のみ★がついています。)