

# 9月のこんだてひょう(19回)黒門小学校



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(kcal) たんぱく質(g)
2 金	ドライカレーライス	○	鶏ひき肉, 大豆	米, 油, 米粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	617
	レモンドレッシングサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, とうもろこし, レモン(果汁, 生)	21.3
	果物(なし)				なし	
5 月	豆腐の中華あんかけ丼	○	豚肉, 豆腐	米, ごま油, さとう, でんぶん	しょうが, にんにく, はくさい, にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, 長ねぎ, チンゲンサイ	604
	春雨ともやしのスープ		鶏もも肉	はるさめ, ごま油	もやし, にんじん, みずな	22.9
	大根わかめサラダ		わかめ	ごま油	きゅうり, だいこん	
6 火	とうもろこしご飯	○		米, 油	とうもろこし	586
	とうがんとじゃが芋の そぼろ煮		豚ひき肉	油, じゃがいも, さとう, でんぶん	とうがん, 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	23.4
	小松菜とじゃこ炒め		ちりめんじゃこ	油, ごま油	こまつな, もやし	
7 水	はちみつレモントースト	○		食パン, バター, はちみつ	レモン(果汁, 生)	616
	ポークビーンズ		豚肉, 白いんげん, 大豆, ひよこまめ	油, じゃがいも, でんぶん	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし	25.0
	和風サラダ			ごま油, さとう, 油	キャベツ, こまつな, にんじん	
8 木	みそラーメン	○	豚ひき肉, みそ	油, むし中華めん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, もやし, にら, とうもろこし	668
	大豆と小魚といものいり煮		大豆, かえり煮干し	でんぶん, さつまいも, 油, さとう, 白ごま		25.6
	果物(りんご)				りんご	
9 金	ご飯	○		米		581
	鶏肉のてり焼き		鶏肉	さとう, 油	しょうが	24.2
	菊の花おひたし				ほうれんそう, はくさい, にんじん, きくの花	
	なすのみそ汁		油揚げ, みそ, 豆腐		なす, みずな	
12 月	さつまいもご飯	○		米, さつまいも		637
	焼きししゃも		ししゃも			19.7
	青菜と白菜のおかかあえ		かつお削り節(おかか), 油揚げ		こまつな, はくさい, にんじん	
	おつきみだんご		きな粉	白玉粉, 上新粉, さとう		
13 火	チャーハン	○	豚ひき肉	米, 油	しょうが, 長ねぎ, ピーマン, にんじん	621
	いかのチリソース		いか	でんぶん, 油, さとう	にんにく, しょうが, 長ねぎ	26.5
	サンラータン		豆腐, 卵	でんぶん	干ししいたけ, たけのこ, 長ねぎ, みずな	
14 水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		535
	夏野菜のチーズ焼き		チーズ	じゃがいも, オリーブ油	かぼちゃ, にんにく, 玉ねぎ, スズキーニ, ミニトマト	18.8
	クリームスープ		ベーコン, 牛乳	油, じゃがいも	しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, パセリ	
	果物(なし)				なし	
15 木	ご飯	○		米		575
	さかなのねぎみそ焼き		さごし, みそ	さとう, ごま油, 油	長ねぎ	25.2
	青菜とえのきのお浸し		かつお削り節(おかか)		こまつな, はくさい, えのきたけ	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも, こんにゃく	長ねぎ	

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(kcal) たんぱく質(g)
16 金	えびとトマトの クリームパスタ	○	ベーコン, 鶏むね肉, えび, 牛乳, 生クリーム	スパゲティ, 油, オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, トマト, しょうが, セロリー, パセリ	645
	こふきいも			じゃがいも, バター		27.0
	キャベツとコーンのスープ		鶏ひき肉	油	キャベツ, とうもろこし	
20 火	ガーリックライス	○		米, オリーブ油, バター	にんにく, パセリ	600
	魚のアクアパッツア		しいら	オリーブ油	にんにく, トマト, 玉ねぎ, パセリ	25.3
	マカロニチキンスープ		鶏もも肉	油, シェルマカロニ	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム缶	
21 水	高菜チャーハン	○	豚ひき肉	米, ごま油, 油	たかな漬, にんじん, 干ししいたけ, しょうが, にんにく, 長ねぎ	586
	タイピーエン		豚肉, えび	はるさめ, ごま油	長ねぎ, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, 干ししいたけ, こまつな	20.3
	青のりポテト		あおのり	じゃがいも		
22 木	ご飯	○		米		630
	肉豆腐		豚肉, 豆腐	油, 糸こんにゃく, さとう, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	24.5
	もやしと小松菜のごま酢			白ごま, さとう	もやし, こまつな	
	アセロラゼリー		粉寒天	さとう	アセロラジュース	
26 月	なっぺめし	○		米, 油, 白ごま	こまつな	583
	鮭のちゃんちゃん焼き		生鮭, みそ	さとう	玉ねぎ, キャベツ, ピーマン, にんじん, もやし, とうもろこし	27.3
	どさんこ汁		豚肉, 豆腐, 生わかめ, みそ	じゃがいも, バター	にんじん, とうもろこし	
27 火	焼きうどん	○	豚肉, いか, かつお削り節(おかか)	油, 冷凍うどん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 干ししいたけ, キャベツ, もやし	560
	かきたま汁		豆腐, 卵	でんぶん	こまつな	24.1
	不思議な目玉焼き		粉寒天, 牛乳	さとう	黄桃缶ハーフ	
28 水	ミルクパン	○		ミルクパン		587
	すごもり卵		ベーコン, 卵, チーズ		キャベツ	25.4
	かぼちゃのマリネ			油	かぼちゃ, 玉ねぎ, 赤ピーマン	
	豆乳コーンチャウダー		白いんげん, ベーコン, 豆乳	油	エリンギ, 玉ねぎ, にんじん, かぶ, とうもろこし	
29 木	魚のうま煮丼	○	生鮭	米, でんぶん, じゃがいも, 油, さとう	しょうが, 玉ねぎ, にんじん	640
	豆腐のみそ汁		豆腐, みそ		こまつな, 長ねぎ	24.0
	わかめの酢の物		わかめ	さとう	きゅうり	
30 金	ゆかりご飯	○		米	ゆかり	614
	きびなごのいそべ揚げ		きびなご, あおのり	でんぶん, 油		22.1
	肉じゃが		豚肉	糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	
	煮浸し		油揚げ		こまつな, はくさい	

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

校外学習(6年)