

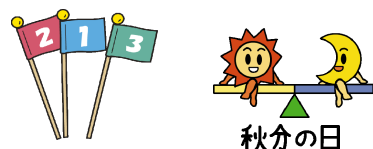
# 令和2年 9月献立予定表

# (19回) 台東育英小学校

日曜	献立名	牛乳	からだ	ねつ	ちやう	エネルギー Kcal たんぱく質 g
			赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま	
火	スタミナ焼き肉丼	豚肉 みそ		精白米 砂糖 白ごま 油	人参 玉葱 ピーマン もやし にんにく しょうが	587
	大根ときゃべつの変わり漬け			砂糖 ごま油	大根 きゃべつ	24.5
水	ミルクパン			ミルクパン		624
	ポテトグラタン	鶏肉 豆乳 調理用牛乳 粉チーズ		じゃがいも パン粉 小麦粉 バター 油	玉葱 しめじ パセリ マッシュルーム	24.0
木	豆苗入りグリーンサラダ			ごま油 油	人参 玉葱 きゃべつ きゅうり 豆苗 ホールコーン缶	24.0
	ポークチャップライス	豚肉		精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 しょうが マッシュルーム ホールトマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ	615
金	アップルドレッシングサラダ			砂糖 油	人参 きゅうり 白菜 もやし りんご	20.4
	とり五目ご飯	鶏肉		精白米 砂糖 油	人参 ごぼう ゆでたけのこ 干し椎茸	605
月	豆あじのさらさ揚げ	豆あじ		小麦粉 油		25.0
	わさび和え煮				小松菜 きゃべつ きゅうり 粉わさび	600
火	ごまご飯			精白米 白ごま		22.3
	塩肉じゃが	豚肉 高野豆腐		じゃがいも 油	人参 玉葱 さやいんげん 糸こんにゃく ゆず	584
水	キャロットゼリー			粉寒天	人参 オレンジジュース	23.4
	中華丼	いか 豚肉 きくらげ		精白米 精麦 でんぷん ごま油 油	人参 小松菜 玉葱 きゃべつ もやし ゆでたけのこ しょうが	601
木	白菜の昆布漬け	刻み昆布			白菜 きゅうり	21.4
	煮込みあんかけうどん	鶏肉 油揚げ		冷凍うどん でんぷん 油	人参 小松菜 玉葱 長ねぎ	641
金	きな粉蒸しパン	きな粉 豆乳		小麦粉 砂糖		23.3
	シュガートースト			食パン グラニュー糖 バター		667
月	豚肉とひよこ豆のスープ煮	豚肉 ベーコン ひよこ豆		じゃがいも でんぷん 油	人参 玉葱 グリンピース ホールコーン缶	23.3
	レタスサラダ	みそ		砂糖 ごま油 油	人参 大根 もやし レタス	24.7
火	チキンライス	鶏肉		精白米 油	人参 玉葱 グリンピース マッシュルーム トマトピューレ トマトケチャップ	602
	かぼちゃのチーズ焼き	豚ひき肉 調理用牛乳 ピザチーズ		小麦粉 油	玉葱 かぼちゃ	24.3
水	果物(メロン)				メロン	26.0
	ソフトフランスパン					602
木	お赤飯	ささげ		精白米 もち米 黒ごま		686
	鶏肉とれんこんの甘辛揚げ	鶏肉		でんぷん 砂糖 油	人参 れんこん 干し椎茸	24.8
金	紅白ゼリー	粉寒天 豆乳 調理用牛乳		砂糖	アセロラジュース	24.8
	ムサカ(ギリシャ料理)	鶏ひき肉 ピザチーズ		じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	玉葱 なす しょうが ホールトマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ	24.3
月	シーザーサラダ	粉チーズ		食パン 砂糖 油	人参 玉葱 きゃべつ きゅうり りんご ホールコーン缶	24.3
	魚の蒲焼き丼	いわし		精白米 小麦粉 砂糖 油		621
火	野菜の梅肉和え煮			砂糖	人参 小松菜 きゃべつ もやし 梅干し	21.9

日曜	献立名	牛乳	からだ	ねつ	ちやう	エネルギー Kcal たんぱく質 g
			赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま	
火	コーンわかめラーメン	豚肉 生わかめ		蒸し中華麺 砂糖 白ごま ごま油 油	長ねぎ きゃべつ もやし しょうが ホールコーン缶	574
	ツナとズッキーニのソテー	ツナ		ごま油	人参 小松菜 きゃべつ ズッキーニ	22.1
水	炒り豆腐のそぼろ丼	鶏ひき肉 豆腐		精白米 でんぷん春雨 砂糖 油	人参 小松菜 玉葱 長ねぎ ごぼう しょうが 干し椎茸	626
	豆みそ	大豆 みそ		でんぷん 砂糖 白ごま 油	人参 さやいんげん しょうが	26.9
木	カラフルライス			精白米 油	人参 枝豆 ホールコーン缶	615
	豚肉のモーリヨソース	豚肉		砂糖 油	玉葱 トマト ピーマン 黄ピーマン しょうが パセリ	24.0
金	千切り野菜のサラダ			砂糖 白ごま ごま油	人参 大根 きゅうり	24.0
	ジャムコッペサンド			コッペパン いちごジャム		643
月	きゃべつのクリーム煮	鶏肉 ベーコン 豆乳 調理用牛乳 生クリーム		じゃがいも 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 きゃべつ	23.3
	フルーツポンチ			砂糖 炭酸飲料水	レモン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	628
火	小松菜ご飯	ちりめんじゃこ 油揚げ		精白米 押麦 砂糖 白ごま ごま油 油	小松菜	23.7
	豚肉とじゃがいもの和風煮	豚肉 みそ		じゃがいも 砂糖 油	人参 玉葱 ごぼう ゆでたけのこ こんにゃく	608
水	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	26.4
	スパゲティカレーソース	鶏ひき肉 粉チーズ		スパゲティ 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 しょうが グリンピース マッシュルーム	612
木	花野菜のサラダ			砂糖 油	玉葱 ブロッコリー カリフラワー きゅうり	24.7
	みそかつ丼	鶏肉 みそ		精白米 パン粉 小麦粉 砂糖 白ごま ごま油 油	しょうが	602
金	切り干し大根のハリハリ漬け				人参 きゅうり 切り干し大根	24.3
	ソフトフランスパン					602
月	ムサカ(ギリシャ料理)	鶏ひき肉 ピザチーズ		じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	玉葱 なす しょうが ホールトマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ	24.3
	シーザーサラダ	粉チーズ		食パン 砂糖 油	人参 玉葱 きゃべつ きゅうり りんご ホールコーン缶	686
火	お赤飯	ささげ		精白米 もち米 黒ごま		24.8
	鶏肉とれんこんの甘辛揚げ	鶏肉		でんぷん 砂糖 油	人参 れんこん 干し椎茸	24.8
水	紅白ゼリー	粉寒天 豆乳 調理用牛乳		砂糖	アセロラジュース	24.8
	ムサカ(ギリシャ料理)	鶏ひき肉 ピザチーズ		じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	玉葱 なす しょうが ホールトマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ	24.3
木	シーザーサラダ	粉チーズ		食パン 砂糖 油	人参 玉葱 きゃべつ きゅうり りんご ホールコーン缶	24.3
	魚の蒲焼き丼	いわし		精白米 小麦粉 砂糖 油		621
金	野菜の梅肉和え煮			砂糖	人参 小松菜 きゃべつ もやし 梅干し	21.9

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。  
 ※食中毒防止のため、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。  
 ※給食の放射性物質の検査結果は、台東区のホームページに記載しています。  
 ※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。



★新型コロナウイルス感染症対策のため、簡易給食になります。  
 また、ご家庭から箸、スプーンをご持参ください。  
 (毎日持ち帰り、洗浄をお願いいたします。)

