

令和3年 9月献立予定表



(16回) 台東育英小学校

日曜	献立名	牛乳	からだ体をつくるもの 赤のなかま	なつちから熱や力になるもの 黄のなかま	ちよしとほの調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
6月	夏野菜カレーライス	○	豚肉 生クリーム	精白米 精麦 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 なす トマト ズッキーニ かぼちゃ にんにく しょうが トマトケチャップ	655
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖 油	玉葱 きゃべつ きゅうり もやし セロリー	20.9
7月	コーンわかめラーメン		豚肉 わかめ	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 白ごま	しょうが 長ねぎ もやし コーン缶	579
	ツナとズッキーニのソテー	○	ツナ	ごま油	小松菜 キャベツ 人参 ズッキーニ	22.7
8月	セルフフィッシュバーガー	○	ホキ	ミルクバーカーバン	キャベツ	617
	じゃが芋とベーコンのスープ		ベーコン	じゃがいも 油	しょうが 長ねぎ 人参 玉葱 小松菜 マッシュルーム	27.5
9月	菊花ご飯		ちりめんじゃこ	精白米 白ごま	菊のり	545
	鶏肉の七味焼き	○	鶏肉	白ごま 砂糖 油		23.8
10月	五目みそ汁		豆腐 みそ		大根 人参 しめじ 長ねぎ	558
	中華丼	○	豚肉 イカ	精白米 油 ごま油 でんぶん	しょうが 人参 ゆでたけのこ 玉葱 キャベツ 白菜	21.9
11月	豆腐と青菜のスープ	○	豆腐		干し椎茸 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	641
	グレープゼリー		寒天	砂糖	ぶどうジュース	24.0
12月	キャロットライス			精白米	人参	524
	豚肉のモーリヨソース (ブラジル料理)	○	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	28.5
1月	キャベツときのこの クリーンクリームスープ		調理用牛乳	油	玉葱 キャベツ しめじ コーン缶 クリームコーン缶 マッシュルーム	638
	きんぴらごはん	○	豚肉	精白米 三温糖 白ごま 油	人参 ごぼう	22.7
2月	鮭のねぎみそ焼き	○	鮭 みそ	砂糖 ごま油 油	長ねぎ	614
	姫とうがんのすまし汁		鶏肉	でんぶん	小松菜 とうがん えのきたけ	19.7
3月	シナモンシュガートースト			食パン グラニュー糖 バター		645
	インド風旨煮	○	豚肉	でんぶん 油 じゃがいも 砂糖	しょうが 干し椎茸 人参 玉葱 ゆでたけのこ グリーンピース	28.2
4月	カラフルサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり もやし 赤ピーマン 黄ピーマン	19.8

※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。



日曜	献立名	牛乳	からだ体をつくるもの 赤のなかま	なつちから熱や力になるもの 黄のなかま	ちよしとほの調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
6月	スパゲティハッシュドポーク	○	豚肉 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 しめじ マッシュルーム グリーンピース トマトジュース	569
	パンプキンサラダ			砂糖 白ごま 油	玉葱 かぼちゃ きゃべつ きゅうり	22.3
7月	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	608
	きりぎりす大根のハリハリ漬け	○			人参 きゅうり 切り干し大根	25.5
8月	すまし汁		豆腐 わかめ		長ねぎ えのきたけ	561
	けんちんうどん	○	鶏肉 豆腐	ごま油 うどん	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	21.6
9月	きゃべつとじゃこのおおか炒め		ちりめんじゃこ	油	人参 もやし キャベツ エリンギ	571
	お月見団子	○		白玉粉 小麦粉 でんぶん 砂糖		22.9
10月	ゆかりご飯			精白米 精麦	ゆかり	630
	豆あじのさらさ揚げ	○	豆あじ	小麦粉 油		26.5
11月	ごま和え煮	○	みそ	砂糖 ねりごま	人参 小松菜 もやし	630
	みそ汁		豆腐 みそ	じゃがいも ごま油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	26.5
12月	チャプチェ丼	○	豚肉 みそ	精白米 押麦 砂糖 油 春雨 白ごま ごま油	しょうが にんにく ゆでたけのこ 人参 干し椎茸 小松菜 もやし	557
	こだいず 小大豆もやしのナムル	○		砂糖 油 ごま油 白ごま	人参 キャベツ 小大豆もやし 長ねぎ しょうが	19.7
1月	大豆とわかめスープ		鶏肉 豆腐 わかめ		長ねぎ しめじ	645
	チリビーンズライス	○	鶏ひき肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆	精白米 油 小麦粉 バター	玉葱 人参 マッシュルーム しょうが セロリー トマトビュール トマトケチャップ	28.2
2月	スティック温野菜	○		油	人参 きゅうり 大根	614
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン		19.7
3月	ムサカ(ギリシャ料理)	○	鶏ひき肉 ビザチーズ	油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	しょうが 玉葱 トマトビュール トマト缶 なす トマトケチャップ	645
	スパチキンスープ		鶏肉	油 スパゲティ	セロリー 玉葱 人参 ピーマン	28.2
4月	せきぼん 赤飯	乳	ささげ	精白米 もち米 黒ごま		614
	鶏肉とれんこんの甘辛煮	○	鶏肉	でんぶん 油 砂糖	れんこん 人参	19.8
5月	手まり糍入りすまし汁	○	豆腐	手まり糍	小松菜 長ねぎ えのきたけ	614
	紅白ゼリー		寒天 調理用牛乳	砂糖	アセロラジュース	19.8