



9月こんだてひょう



令和5年度

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく しつ g	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず					
4	月	ハヤシライス		小魚入りサラダ フルーツゼリー	578	16.1	牛乳 豚肉 小女子 粉寒天	バター 小麦粉 米 油 砂糖	パイン(缶) 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん(缶) もも(缶)
5	火	ごはん		ししやものなんばんづけ おひたし のっぺい汁	562	20.9	牛乳 ししやも 豚肉 とうふ	米 でんぷん 砂糖 つきこんにやく さといも	キャベツ ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん
6	水	ガーリック トースト		いかサラダ チリコンカン	558	25.4	牛乳 いか 豚肉 大豆 わかめ	パン マーガリン 砂糖 油 ごま バター 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん 赤ピーマン ピーマン
7	木	むぎいりごはん		にくじゃが みそしる	564	21.7	牛乳 豚肉 とうふ みそ わかめ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ
8	金	ピザトースト		大豆いりホワイト シチュー メロン	621	27.8	牛乳 ピザチーズ ベーコン 鶏肉 大豆	パン バター 小麦粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ピーマン メロン
11	月	黒砂糖パン		いかの豆板醤やき 野菜の変わりソースかけ ひよこ豆のシチュー	607	30.9	牛乳 いか ベーコン 豚肉 ひよこ豆	パン 油 バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム
12	火	カレーうどん		さつまいも蒸しパン 巨峰	594	20.3	牛乳 たまご 鶏肉	うどん 小麦粉 バター 油 でんぷん 砂糖 さつまいも	たまねぎ にんじん 巨峰
13	水	シナモン トースト		わかめサラダ 豆のポタージュ	578	19.9	牛乳 わかめ いんげんまめ	パン マーガリン ごま 砂糖 油 じゃがいも 米	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ
14	木	サバと野菜の そぼろどん		いもだんごじる なし	636	24.5	牛乳 さば みそ 鶏肉	米 麦 ごま 油 砂糖 こんにやく じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん れんこん 干しいたけ ごぼう だい こん なし
15	金	きなこ 揚げパン		ツナサラダ ポークビーンズ	627	26.8	牛乳 豚肉 きなこ ツナ 大豆	パン バター 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ
18	月	敬老の日							
19	火	茶飯		切り干し大根の炒め煮 ししやものゴマ焼き さつまい	614	26.4	牛乳 ししやも 卵 鶏肉 油あげ みそ	ごま 米 油 糸こんにやく 砂糖 でんぷん さといも	切干大根 にんじん ごぼう だいこん ねぎ
20	水	いかのテリヤキ バーガー		じゃがいものスープ みかん	571	26.6	牛乳 いか ベーコン 粉チーズ	パン 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	キャベツ たまねぎ ねぎ みかん
21	木	ホイコウロウどん		ナムル アップルゼリー	565	19.1	牛乳 豚肉 みそ 粉ゼラチン 粉寒天	米 油 砂糖 でんぷん 糸こんにやく	たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ ねぎ ピーマン もやし こまつな リンゴ ジュース
22	金	高野豆腐の そぼろどん		冬瓜汁 パイナップル	599	26.8	牛乳 豚肉 鶏肉 凍りとうふ 油揚げ	米 麦 砂糖 でんぷん	パイナップル にんじん 干しいたけ しめじ とうがん ねぎ
25	月	カレーライス		ヘルシーあえ オレンジゼリー	625	18.6	牛乳 豚肉 わかめ 粉寒天 粉ゼラチン	バター 小麦粉 米 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ えのき もやし みかんジュース
26	火	揚げじゃこと わかめのごはん		ゆかりあえ みそしる 魚のにんにく焼き	561	28.6	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ ホキ とうふ みそ	米 麦 ごま 砂糖	ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん ゆかり粉 たまねぎ ねぎ にんにく
27	水	セサミ トースト		ミモザサラダ カレーシチュー	572	20.7	牛乳 卵 豚肉	パン マーガリン ごま 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ
28	木	チャーハン		マーボーじゃが トックスープ	595	21.9	牛乳 卵 豚肉 みそ 鶏肉	米 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん トック	干しいたけ ねぎ にんじん チンゲン菜 だいこん ねぎ こまつな
29	金	いなかうどん		ごまあえ 月見団子	564	23.2	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ きなこ	うどん ごま 油 砂糖 白玉粉	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな かぼちゃ

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

今月の目標：時間を守って食べましょう。