



9月

こんだてひょう



足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
3 火	わかめごはん		トマトととりにくのくじゃが わふうサラダ れいとうみかん	牛乳 とり肉 さつまあげ ちくわ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しょうが トマト さやいんげん きゃべつ きゅうり だいこん こんにやく みかん	605 kcal	21.5 g
4 水	マーボーどん		さつまいもチップスサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ レバー 粉寒天	米 油 さとう さつまいも でん粉	にんじん 長ねぎ にんにく しょうが きゃべつ きゅうり もやし とうもろこし ぶどうジュース	617 kcal	21.7 g
5 木	なすとトマトの スパゲティ		ツナとわかめのサラダ こめこのバナナケーキ	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ わかめ たまご	スパゲティ 油 米粉 さとう バター	なす たまねぎ とうもろこし トマト ビーマン きゃべつ にんじん しめじ にんにく もやし パナナ	660 kcal	24.5 g
6 金	コッペパン		さかなのチリソース イタリアンスープ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 たら とり肉 たまご 粉チーズ	パン 油 さとう じゃがいも 米粉 パン粉	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ しょうが にんにく こまつな とうもろこし もやし セロリ	577 kcal	31.8 g
9 月	だいずいり ツナごはん		ござかなといかのなんばんづけ わさびあえ よしのじる	牛乳 こまい いか とり肉 ツナ 大豆 とうふ	米 油 さとう こまつな 米粉 でん粉	ごぼう にんじん しょうが こまつな きゃべつ だいこん もやし こんにやく 長ねぎ	581 kcal	28.9 g
10 火	ごまだれ ひやしちゅうか		やさいチップス アロエいりフルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 ヨーグルト わかめ	中華めん 油 さつまいも ごま さとう	きゅうり にんじん もやし ゴーヤ かぼちゃ れんこん しょうが パイン みかん もも アロエ	651 kcal	29.5 g
11 水	チャーハン		ポテトとまめのスパイシーあげ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆	米 麦 油 じゃがいも ビーフン 米粉	にんじん 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく もやし えのきたけ チンゲンサイ	593 kcal	22.2 g
12 木	ごはん		いわしのごまがらめ おかかふりかけ カリカリあぶらあげのサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 いわし 油揚げ とうふ かつお節	米 油 ごま じゃがいも 米粉 さとう	こまつな きゃべつ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ しょうが 長ねぎ	649 kcal	29.6 g
13 金	やき カレーパン		ポークシチュー コーンドレッシングサラダ ぶどう	牛乳 ぶた肉 大豆	パン 油 パン粉 小麦粉 バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト たもぎたけ きゃべつ とうもろこし もやし きゅうり セロリ ぶどう	600 kcal	24.1 g
十五夜 こんだて								
17 火	ひやし ごもくうどん		だいずのコロコロサラダ つきみだんご	牛乳 とり肉 高野豆腐 大豆 かまぼこ	うどん 油 白玉粉 上新粉 さとう でん粉	にんじん こまつな きゅうり もやし えだまめ とうもろこし しょうが	602 kcal	27.5 g
せかいのりょうり ~トルコ~								
18 水	くろざとう パン		チキンケバブ レンズまめいりサラダ まめいりトマトスープ チーズはるまき	牛乳 とり肉 レンズ豆 いんげん豆 ベーコン チーズ ヨーグルト	パン 油 さとう じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし セロリ かぶ たまねぎ にんにく セロリ しょうが	659 kcal	30.4 g
19 木	はぎごはん		やさぎかなのみぞれだれ おかかあえ かきたまじる なし	牛乳 さば 小豆 とうふ たまご かつお節	米 もち米 油 さとう でん粉	きゃべつ にんじん こまつな もやし えのきたけ にんにく しょうが だいこん たまねぎ えだまめ なし	592 kcal	28.4 g
20 金	ぶたキムチ どん		パリパリわかめサラダ トマトのたまごとじスープ とうにゅうプリン	牛乳 ぶた肉 わかめ たまご 豆乳 粉寒天	米 麦 油 ごま ワンタン皮 さとう	きゃべつ はくさい にんじん こまつな 長ねぎ きゅうり もやし とうもろこし トマト にんにく しょうが たまねぎ	683 kcal	26.8 g
24 火	ごはん		さかなのしょうがやき とんじる とうふとやさいのごまドレッシングサラダ	牛乳 もうかざめ とうふ	米 油 ごま じゃがいも 米粉 さとう	こまつな しょうが きゃべつ 長ねぎ にんじん こんにやく だいこん もやし ごぼう	636 kcal	27.9 g
25 水	フレンチ トースト		かぼちゃのクリームに まめまめサラダ なし	牛乳 とり肉 たまご レンズ豆 いんげん豆	パン 油 さとう バター 米粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ たもぎたけ きゃべつ きゅうり なし	600 kcal	25.7 g
26 木	タコライス		ABCスープ ござかなのいそべあげ	牛乳 ぶた肉 レバー チーズ ひよこ豆 きびなご ウインナー 青のり	米 油 米粉 マカロニ	たまねぎ トマト きゃべつ にんじん だいこん パセリ にんにく セロリ	627 kcal	27.1 g
日本のきょうどりょうり ~かごしまけん~								
27 金	けいはん		やさいのくろずあえ からいもねったぼ (さつまいもだんご)	牛乳 とり肉 たまご のり きな粉	米 油 さとう さつまいも 白玉粉	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ きゃべつ こまつな もやし しょうが たまねぎ	650 kcal	25.4 g
セレクト きゅうしよく								
30 月	ブラック カレーライス		こんにやくサラダ ポテトのチーズやき (ポテトのケチャップあえ)	牛乳 ぶた肉 ひじき わかめ チーズ	米 麦 油 ごま じゃがいも 小麦粉 バター さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり もやし こんにやく とうもろこし セロリ パセリ にんにく しょうが	689 kcal	22.4 g

セレクト給食 (9月30日 (月))

- ポテトのチーズやき

または

- ポテトのケチャップあえ



はぎごはん

はぎ

秋の七草の一つ「萩」の花をイメージして、小豆と枝豆で花が咲いているように見立てました。



じゅうごや 9月17日は「十五夜」です。

* 都合により変更になる場合があります。

20日(金)は給食試食会があります。



十五夜の月は、「中秋の名月」ともよばれ、一年の中で最も月が美しく見える日だといわれています。十五夜は、お団子や稲に見立てたススキ、里芋などを月にお供えして、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。

