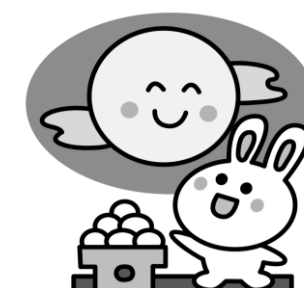


9

月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2024年9月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal
2	月	○	ポークカレー	コーンサラダ	冷凍 みかん	牛乳, 豚小間, レンズまめ, ピザチーズ	米, 豆乳クリームバター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖, ごま油	玉葱, にんにく, にんじん, もやし, こまつな, キャベツ, 冷凍ホールコーン, レモン汁, 冷凍みかん	635
3	火	○	ごはん	てづくりふりかけ マーボーじゃが わかめのポン酢あえ		牛乳, 糸けずり節, ちりめん, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, わかめ	米, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, 油, ごま油, でんぷん	にんじん, 干し椎茸, 玉葱, しょうが, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン汁	600
4	水	○	こまつなパン	夏野菜のトマトグラタン 米粉のコーンチャウダー	パイナップル	牛乳, 豚小間, ピザチーズ, 鶏こま肉, ベーコン, いんげんまめ, 豆乳	こまつなパン, 油, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも, 豆乳クリームバター, 米粉, バター	なす, ズッキーニ, セロリー, にんにく, 玉葱, トマト缶詰, にんじん, クリームコーン, 冷凍ホールコーン, ぶなしめじ, パセリ, パインホール	622
5	木	○	麦ごはん	さわらのレモンねぎソース 華風あえ みだくさん汁		牛乳, さわら, 豚小間, 油揚げ, 木綿豆腐, 大豆 白みそ, 赤みそ	米, 押麦, 白すりごま, 砂糖, ごま油, 緑豆はるさめ, 油, じゃがいも, こんにゃく	長ねぎ, レモン, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, 玉葱, こまつな	642
6	金	○	五目チャーハン	こまつな春巻き 豆腐スープ		牛乳, 冷凍むきえび, 豚小間, たまご, なたと, 絹ごし豆腐, 鶏ささ身	米, 油, 砂糖, ごま油, 緑豆はるさめ, でんぷん, はるまきの皮, 小麦粉	長ねぎ, にんじん, 玉葱, もやし, たけのこ, 干し椎茸, こまつな, しょうが, はくさい	619
9	月	○	麦ごはん	あじの南蛮漬け ごま和え キャベツとじゃがいものみそ汁		牛乳, あじ, わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 米粒麦, でんぷん, 小麦粉, 油, 砂糖, 白すりごま, 三温糖, じゃがいも	玉葱, にんじん, こまつな, もやし, キャベツ, えのきたけ	620
10	火	○	ビスキュイパン	チキンビーンズ ツナサラダ		牛乳, たまご, 大豆, いんげんまめ, 鶏こま肉, ツナ水煮	食パン, バター, 砂糖, アーモンド, 小麦粉, じゃがいも, 油, 豆乳クリームバター, ごま油	玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし	644
11	水	○	ごはん	ひじきふりかけ 豆腐の中華煮 からし和え		牛乳, 芽ひじき, ちりめん, 押し豆腐, 豚小間, いか	米, 白いりごま, 油, ごま油, でんぷん, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, はくさい, もやし, キャベツ, こまつな	583
12	木	○	☆2-4リクエスト☆ ジャージャー麺	☆2-1・4-1・4-4・5-3リクエスト☆ 野菜チップス	なし	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, じゃがいも, さつまいも	干し椎茸, にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, れんこん, ごぼう, なし	603
13	金	○	豚キムチ丼	わかめとたまごのスープ	☆2-2リクエスト☆ ふわもち カラフル	牛乳, 豚小間, 鶏こま肉, 木綿豆腐, わかめ, たまご, 角寒天	米, 砂糖, ごま油, 油, 白いりごま, タピオカパール	にんにく, 長ねぎ, 玉葱, にんじん, はくさいキムチ, にら, えのきたけ, みかん缶, パイン缶, もも缶, ナタデココ, レモン汁	658
17	火	○	★中秋の名月メニュー★ ☆6-2リクエスト☆ カレーかけうどん	キャベツとしらすのポン酢和え	月見だんご	牛乳, 豚小間, 板なしかまぼこ, しらす干し, 刻みのり, 絹ごし豆腐, きな粉	無塩冷凍細うどん, 油, 三温糖, バター, でんぷん, 砂糖, 白玉粉	しょうが, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, えのきたけ, レモン汁, かぼちゃ	584
18	水	○	わんぱく丼	春雨スープ	☆1-3リクエスト☆ あじさい ゼリー	牛乳, ウィンナー, ベーコン, 絹ごし豆腐, 粉寒天	米, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖, 緑豆はるさめ	ゴーヤ, 玉葱, にんじん, たけのこ, はくさい, こまつな, ぶどうジュース	603
19	木	○	ガーリック トースト	かぼちゃのシチュー じゃこサラダ	プルーン	牛乳, 鶏こま肉, ウィンナー, いんげんまめ, ちりめん	ソフトフランスパン, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖, ごま油, 白いりごま	にんにく, パセリ, にんじん, かぼちゃ, 玉葱, こまつな, キャベツ, プルーン	593
20	金	○	麦ごはん	鮭の香味焼き じゃがいものみそドレ とりごぼう汁		牛乳, 生サケ, 白みそ, 鶏こま肉, 油揚げ	米, 米粒麦, じゃがいも, 三温糖, 白すりごま, 油	長ねぎ, 玉葱, しょうが, きゅうり, キャベツ, にんじん, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, こまつな	588
24	火	○	黒砂糖パン	きのこのキッシュ ジャーマンポテト 麦入りスープ		牛乳, ロースハム, たまご, いんげんまめ, 絹ごし豆腐, 生クリーム, ピザチーズ, ベーコン, 鶏こま肉	黒砂糖パン, バター, じゃがいも, 豆乳クリームバター, 米粒麦	エリンギ, ぶなしめじ, マッシュルーム, 玉葱, ほうれんそう, にんじん, にんにく, キャベツ, パセリ	598
25	水	○	きびごはん	いわしフライ レモン和え 白菜と油揚げのみそ汁		牛乳, いわし開き, わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, きび, 黒いりごま, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖	しょうが, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン, はくさい, 長ねぎ, えのきたけ, こまつな	621
26	木	○	スープ スパゲティ	こんにゃくサラダ	☆5-4リクエスト☆ ガトー ショコラ	牛乳, ベーコン, 鶏こま肉, 豆乳, 生クリーム, たまご	スパゲッティ, 油, 小麦粉, バター, こんにゃく, 砂糖, ごま油, 粉糖, チョコレート	セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, クリームコーン, パセリ, もやし, きゅうり	673
27	金	○	パエリア	トマトとたまごのスープ フライドポテト		牛乳, 鶏こま肉, ウィンナー, いか, 冷凍むきえび, ベーコン, 絹ごし豆腐, たまご, あおのり	米, 豆乳クリームバター, 油, じゃがいも	ピーマン, 玉葱, にんじん, にんにく, キャベツ, セロリー, トマト缶詰, しょうが, パセリ	594
30	月	○	まいたけごはん	ししゃものさらさ揚げ もやしのゴマじょうゆ 豚汁		牛乳, 油揚げ, ししゃも, 豚小間, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, でんぷん, 油, ごま油, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく	まいたけ, もやし, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	613

※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。

中学年栄養摂取基準量	620
9月平均栄養摂取量	615

☆9・10月で「もりもり給食ウィーク」で『はなまる賞』を受賞したクラスのリクエストメニューを入れます。
 9月は☆2-4リクエスト・ジャージャー麺☆2-1・4-1・4-4・5-3リクエスト・野菜チップス☆
 ☆2-2リクエスト・ふわもちカラフル☆6-2リクエスト・カレーかけうどん☆1-3リクエスト・あじさいゼリー
 ☆5-4リクエスト・ガトーショコラ☆です！お楽しみに！

・17（火）中秋の名月メニュー・・・17（火）は、1年で月が一番美しいといわれる『中秋の名月』です。きれいな月を見ながら、秋の収穫に感謝をします。給食では「かぼちゃ」と「きなこ」で満月をイメージした『月見だんご』をいただきます。

・26（木）お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで9月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。

★9月は前半には夏野菜やさっぱりしたメニュー、後半には秋の味覚を楽しむメニューを入れました！