



令和4年9月

学校給食献立予定表



足立区立西新井小学校

| 日 | 牛乳 | こんだてめい 献立名 | | つか 使われているおも さいりょう 主な材料 | | | えいようか 栄養価 I類キ- たんぱく質 脂質 |
|-----|------|------------------------|--------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------|
| | | しゅしょく 主食 | おかず | あか ち 血や肉になるもの | きいろ ねつ 熱や力の元になるもの | みどり からだ 体の調子を整えるもの | |
| 1木 | ○ | ひやしたんたんめん | フライドポテト くだもの | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー みそ とうにゅう ひよこまめ | ちゅうかめん あぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん | たけのこ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん パセリ れいとうみかん | 618 kcal 25.8 g 23.9 g |
| 2金 | ○ | ごはん | やきさばのみそだれ ひじきのごもくに かきたまじる | ぎゅうにゅう さば みそ ひじき だいず あぶらあげ とうふ たまご わかめ | こめ さとう こんにやく あぶら でんぷん | にんじん グリンピース こまつな ねぎ | 630 kcal 29.8 g 23.6 g |
| 5月 | ○ | ごはん | しろみざかなのパーベキューソース マセドアンサラダ みそしる | ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ | こめ さとう あぶら じゃがいも | しょうが レモン たまねぎ りんご きゅうり にんじん コーン こまつな だいこん ねぎ | 589 kcal 25.4 g 18.0 g |
| 6火 | ○ | パン | ポテトグラタン パスタスープ | ぎゅうにゅう とり ベーコン いんげんまめ チーズ | パン パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター マカロニ | にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ | 618 kcal 24.3 g 25.6 g |
| 7水 | ○ | うめじゃこごはん | とりにくとだいずのうまに わふうサラダ | ぎゅうにゅう ちりめん とりにく だいず なまあげ | こめ もちこめ ごま こんにやく じゃがいも あぶら さとう | うめぼし にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ | 591 kcal 25.7 g 17.2 g |
| 8木 | ○ | チンジャオロースどん | ちゅうかあえ フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト | こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま はちみつ | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ビーツ じゃがいも しょうが キャベツ きゅうり コーン みかん パイン もも | 592 kcal 22.5 g 13.5 g |
| 9金 | ○ | けんちんうどん 日本の行事 十五夜給食 | ツナあえ つきみだんご | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ とうふ | うどん さといも あぶら さとう しょうしんこ しらたまこ でんぷん | にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな きゅうり もやし キャベツ | 551 kcal 23.2 g 19.7 g |
| 12月 | ○ | カレーライス | かいそうサラダ サイダーゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそうミックス かんでん | こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ はちみつ さとう | たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース キャベツ きゅうり コーン みかん | 642 kcal 19.5 g 17.9 g |
| 13火 | ○ | ミートスパゲッティ | フレンチサラダ こめこのバナナケーキ 野菜の日 ☆冬瓜☆ | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー チーズ たまご | スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ バター しょうしんこ | にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく トマト キャベツ もやし きゅうり ハナナ レモン | 651 kcal 24.7 g 24.3 g |
| 14水 | ○ | ごはん | さけのしおやき やさいのピリからあえ とんじる | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | こめ あぶら ごま じゃがいも こんにやく | もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ | 577 kcal 30.4 g 16.5 g |
| 15木 | ○ | きなこトースト | ポークビーンズ ごまみそサラダ | ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく いんげんまめ みそ | くろざとうしょくパン バター さとう じゃがいも あぶら ごま | たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん きゅうり | 579 kcal 22.7 g 22.4 g |
| 16金 | ○ | ごはん | さかなのさいきょうやき くるみあえ のっぺいじる | ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ | こめ さとう くるみ じゃがいも でんぷん | しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ | 592 kcal 26.2 g 17.1 g |
| 19月 | 敬老の日 | | | | | | |
| 20火 | ○ | くろざとうパン | こざかなのカラフルあげ ジャーマンポテト トマトたまごスープ | ぎゅうにゅう ししゃも チーズ ベーコン とうふ たまご | くろざとうパン こむぎこ あぶら じゃがいも バター でんぷん | にんじん パセリ たまねぎ コーン トマト こまつな | 659 kcal 28.7 g 28.0 g |
| 21水 | ○ | チキンパエリア | レモンドレッシングサラダ とうふときのこのスープ | ぎゅうにゅう とり ぶたにく とうふ | こめ バター あぶら さとう | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり こまつな ねぎ えのき しめじ しょうが | 512 kcal 20.2 g 14.8 g |
| 22木 | ○ | わかめごはん | ちくわの2しょくあげ こうみあえ みそしる | ぎゅうにゅう わかめ ちくわ あおのり みそ | こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも | キャベツ きゅうり にんじん こまつな しょうが だいこん ねぎ しめじ | 597 kcal 21.7 g 14.4 g |
| 23金 | 秋分の日 | | | | | | |
| 26月 | ○ | カルボナーラスパゲッティ | ビーンズサラダ ココアケーキ | ぎゅうにゅう とり ベーコン たまご チーズ なまクリーム だいず | スパゲッティ あぶら バター さとう こむぎこ | エリンギ たまねぎ にんじん にんにく コーン キャベツ きゅうり | 625 kcal 24.9 g 29.3 g |
| 27火 | ○ | みそかつどん | ツナサラダ くだもの | ぎゅうにゅう とり たまご みそ ツナ | こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま | にんにく キャベツ きゅうり もやし こまつな りんご | 629 kcal 25.0 g 19.6 g |
| 28水 | ○ | ごまごはん | あつやきたまご じゃこやさいのあえもの さつまじる | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー たまご ちりめん あぶらあげ みそ | こめ ごま あぶら さとう こんにやく さつまいも | しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし ごぼう ねぎ | 653 kcal 27.1 g 22.2 g |
| 29木 | ○ | ごはん (キムムッチ) | ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ | ぎゅうにゅう のり とりにく わかめ とうふ | こめ あぶら ごま さとう でんぷん | にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ もやし にんじん にら たけのこ しょうが | 651 kcal 23.7 g 23.3 g |
| 30金 | ○ | ツナコーンドック | ちりめんサラダ ぐたくさんスープ | ぎゅうにゅう ツナ チーズ ちりめん ベーコン | むえんパン マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも | たまねぎ コーン にんじん もやし きゅうり セロリ かぶ | 590 kcal 23.5 g 31.3 g |

※献立内容に関しましては、納入業者等の関係で変更することがあります。ご了承ください。

給食費の引き落とし日 9月8日(木)

9月分の引き落としになります。前日までのご入金をお願いいたします。
未納の場合は、給食内容に影響が出ます。必ず納入できるようご協力をお願いいたします。