

9月のきゅうしょく



豊島区立池袋第一小学校

日 曜 日	こんだて	飲 み 物	赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま からだの調子をととのえる	1人分 kcal
1 火	カレーライス パリパリサラダ くだもの		ぶたにく きゅうにゅう	こめ あぶら ルフ じゃがいも さとう わんだんのかわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ハイアツフルかん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし くだもの	617
2 水	♪★♪沖縄の料理♪★♪ シシジュシー にんじんシリシリ イナムドゥチ サーターアングギー		ぶたにく こんぱ ツツ さつまあげ おから とうにゅう きゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら さとう あぶら こむぎ プレミックスこ くらさとう	にんじん はんのつねぎ もやし だいこん こんにやく こまつな ながねぎ	608
3 木	ごま冷やし中華 ジャガチー とうもろこし		わかめ とりにく チーズ きゅうにゅう	おしちゅうがめん あぶら こまあぶら こまつな さとう じゃがいも でんぶん	しょうが もやし にんじん きゅうり とうもろこし	603
4 金	げんまい入りごはん ホイコーロー 青菜と卵のスープ		ぶたにく とりにく たまご きゅうにゅう とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが だけのし キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん ながねぎ ひーまん にんにく ちんげんさい	583
7 月	ゆかりごはん ジャガ芋のそぼろ煮 野菜とじゃこの和え物		ぶたにく さつまあげ ちくわぶ ちりめんじゃこ きゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ちくわぶ でんぶん こまつな こまあぶら	にんじん しいたけ たまねぎ こんにやく さやいんげん だいこん きゅうり もやし	592
8 火	♪★♪重陽の節句メニュー♪★♪ はぎごはん 鮭の西京焼き 秋野菜のしお煮し すまし汁 豆乳プリン		さけ わかめ とうふ さけ さいきょうや あきやさい とうにゅう きゅうにゅう	こめ くらまい こまつな あぶら さつまいも こくとう さとう	えだまめ とうもろこし にんじん れんこん さやいんげん ながねぎ	601
9 水	ハムライス ジャガ芋のアリオリソース 白菜のスープ くだもの		ハム ベーコン ぶたにく きゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース とうもろこし はくさい くだもの	614
10 木	焼きうどん 鶏肉とわかめのスープ 大豆とさつま芋の黒糖がらめ		ぶたにく とりにく わかめ とうふ だいず きゅうにゅう	うどん あぶら さつまいも でんぶん こくとう	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ	619
11 金	ごはん ひじき入りたまご焼き 青菜の炒め物 のっぺい汁		とりにく たまご ひじき ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう	こめ あぶら こまあぶら さとう さといも さとう	たまねぎ エリンギ さやいんげん でんぶん こまつな にんじん こんにやく ながねぎ	612
14 月	ごはん ジャージャン豆腐 パンパンジーサラダ キャロットゼリー		ぶたにく なまあげ とりにく アガー きゅうにゅう	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶん こまつな	しょうが にんにく にんじん エリンギ キャベツ たまねぎ ながねぎ ちんげんさい もやし きゅうり みかんジュース にんじんジュース	603
15 火	まる丸パン フィッシュフライ ゆでキャベツ ABCスープ		たら とりにく ベーコン きゅうにゅう	パン あぶら こむぎ パンこ じゃがいも マカロニ	にんじん キャベツ きゅうり はくさい	592
16 水	♪★♪アメリカの料理♪★♪ ジャンバラヤ クラムチャウダー サウザンドレッシングサラダ くだもの		とりにく ウィンナー あさり ベーコン きゅうにゅう	こめ あぶら こむぎ バター なまクリーム マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー じゃがいも にんじん キャベツ とうもろこし レモンじる くだもの	603
17 木	♪★♪試食会メニュー♪★♪ わかめごはん 白身魚のふわマヨ焼き おかか和え 呉汁 ぶどうゼリー		ホキ わかめ チーズ かつおぶし だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ アガー	こめ なまクリーム さとう マヨネーズ パンこ さといも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ながねぎ ぶどうジュース	600
18 金	♪★♪お彼岸メニュー♪★♪ こぎつねごはん 野菜のからし和え もすく汁 おぐら蒸しパン		とりにく あぶらあげ もすく きゅうにゅう	こめ さとう あんこ プレミックスこ とうにゅう きゅうにゅう	しいたけ にんじん えだまめ キャベツ こまつな もやし しょうが ながねぎ	612
24 木	ごはん たら中華風うピコットソース 春雨いため 卵ときくらげのスープ		たら ぶたにく とりにく たまご きゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎ あぶら さとう こまあぶら はるさめ	しょうが にんにく トマト たまねぎ キャベツ にんじん こまつな とうもろこし きくらげ ながねぎ	627
25 金	♪★♪十五夜メニュー♪★♪ 芋入り吹き寄せおこわ 野菜ののり和え 豚汁 お月見だんご		とりにく あぶらあげ のり ぶたにく とうふ きゅうにゅう	こめ もちこめ さとう さつまいも さといも しらたまこ しょうしんこ	にんじん しめじ しいたけ こんにやく さやえんどう もやし キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん こまつな かぼちゃ	574
28 月	さんまのひつまぶし風 レモン和え 黒糖蒸しパン		さんま わかめ きゅうにゅう とうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう プレミックスこ くらさとう	しょうが しろ みつば キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし レモンじる	581
29 火	♪★♪ブックメニュー(3びきのくま)♪★♪ ハニーマーガリンパン チキンのフレーク焼き マカロニソテー 3びきのくまのスープ		とりにく ハム チーズ ベーコン きゅうにゅう	パン マーガリン はちみつ パンこ マヨネーズ コーンフレーク あぶら	ハセリ にんじん たまねぎ ひーまん キャベツ	579
30 水	ポークストロガノフ わかめサラダ くだもの		ぶたにく わかめ きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ルフ コクリーム さとう こまあぶら	にんじん にんにく しょうが しめじ グリーンピース エリンギ キャベツ もやし くだもの	608

こんげつ きゅうしょくめくひょう
今月の給食目標
健康を意識して残さず食べよう。



*都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	タンパク質	脂肪
こんげつ 今月の平均	607kcal	22.8g	21.4g