

9月献立表

平成22年 9月
目黒区立油面小学校
校 長 保木井 繁
栄養士 楠 由紀子

日	曜	こんだて名	おもな食材			エネルギー (kal) たんぱく質 (g)
			赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力になる)	緑 (体の調子を整える)	
1	水	五目あんかけそば トマトサラダ	牛乳 豚肉 いか むきえび うずらの卵 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん 小松菜 トマト しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ きゃべつ もやし	602 kal 26.2 g
2	木	ご飯 麻婆豆腐 もやしの甘酢煮 くだもの	牛乳 豚挽き肉 赤みそ 八丁みそ 豆腐 油あげ 牛乳	精白米 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ もやし にら ぶどう	696 kal 28.2 g
3	金	豚丼 にらたま汁	牛乳 豚肉 たまご 牛乳	精白米 さとう つきこんにやく でん粉 米油	にんじん にら 玉葱 しょうが 干しいたけ えのき茸	745 kal 23.8 g
6	月	五穀ご飯 野菜の炊き合わせ みそ汁 ししゃものから揚げバーベキューソース	牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ ししゃも 生わかめ 牛乳	精白米 麦 きび ひえ あわ でん粉 米油	にんじん さやいんげん りんご 玉葱 レモン 大根 えのき茸 長ねぎ	661 kal 25.0 g
7	火	チリドッグ 野菜スープ プリン	牛乳 豚挽き肉 豚肉 ベーコン 牛乳 ウインナー	コッペパン 砂糖 バター 米油	にんじん 青梗菜 玉葱 にんにく セロリー きゃべつ	643 kal 26.3 g
8	水	スパゲティ・ミートソース くだもの 大豆とじゃこのサラダ『菌の日』	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 乾燥わかめ じゃこ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 でん粉 砂糖 オリーブオイル 米油 ごま油	にんじん ホールトマト パセリ さやいんげん にんにく しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム きゅうり 長ねぎ 梨	709 kal 29.4 g
9	木	煮じゃこご飯 手作りさつま揚げ 大根とひじきのサラダ みそ汁	牛乳 たら いか 赤みそ たまご かつおぶし 油揚げ じゃこ ひじき 牛乳	精白米 麦 砂糖 長いも でん粉 いりごま 米油 ごま油	にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 きゅうり しょうが	693 kal 27.5 g
#	金	ビビンバ わかめスープ くだもの	牛乳 豚挽き肉 鶏挽肉 たまご 生わかめ 牛乳	精白米 麦 砂糖 ごま油 米油 白いりごま	さやいんげん 小松菜 にんじん しょうが にんにく 長ねぎ もやし 大根 玉葱 ぶどう	616 kal 24.0 g
#	月	ドライカレー かぶとりんごのサラダ	牛乳 豚挽き肉 牛乳	精白米 小麦粉 砂糖 米油	にんじん ホールトマト かぶ(葉) にんにく しょうが 玉葱 きゅうり 干しぶどう	622 kal 21.5 g
#	火	弁当給食 「たて割り給食」 「秋の香ご飯・鶏のから揚げ・ごま和え ・煮物・いかのリング揚げ・プチトマト ・ぶどう・みかん」	牛乳 鶏肉 いか さつま揚げ こんにやく さつまいも	精白米 米油 でん粉	にんじん こまつな 切干大根 しいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし ぶどう みかん プチトマト	866 kal 37.5 g
#	水	いなり寿司 肉味噌サラダうどん くだもの	牛乳 油揚げ 豚挽き肉 赤みそ たまご 牛乳	精白米 砂糖 うどん ごま 米油	トマト にんにく 玉葱 もやし レモン 梨	856 kal 30.0 g
#	木	セサミトースト トマトシチュー パリパリサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳	食パン グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 ワンタンの皮 マーガリン 練りごま バター 米油 ごま油	にんじん ホールトマト ピーマン にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム きゅうり きゃべつ	665 kal 21.2 g
#	金	ゆかりご飯 れんこんハンバーグ 切干大根のベーコンソティ くだもの	牛乳 豚挽き肉 鶏挽肉 ベーコン 牛乳	精白米 麦 パン粉 ごま 米油	にんじん 小松菜 れんこん 玉葱 しょうが 切り干し大根 ぶどう	605 kal 21.1 g
#	火	フィッシュバーガー 華風コーンスープ くだもの	牛乳 豚肉 もうこザメ たまご 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 きゃべつ 干しいたけ 玉葱 ホールコーン 梨	571 kal 25.1 g
#	水	卵とじうどん 月見団子『22日は十五夜』 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 あずき きな粉 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 もち米 砂糖 こんにやく さといも	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり ぶどう	614 kal 21.9 g
#	金	おはぎ(きなこ・あんこ) 『お彼岸』 けんちん汁 一塩きゅうり くだもの	牛乳 豚肉 たまご みそ きな粉 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 でん粉 白玉粉	にんじん 小松菜 玉葱 長ねぎ もやし	655 kal 23.6 g
#	月	中華風炊込みご飯 肉団子のもち米蒸し ナムル くだもの 『中華料理』	牛乳 鶏肉 豚挽き肉 たまご 牛乳	精白米 麦 砂糖 でん粉 もち米 米油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 たけのこ 干しいたけ しょうが 長ねぎ もやし 梨	642 kal 24.7 g
#	火	ご飯 さんまの塩焼き大根おろし添え きのこ野菜ソティ 『旬を味わう』 みそ汁 くだもの	牛乳 さんま 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	精白米 米油	青梗菜 大根 生椎茸 しめじ エリンギ きゃべつ もやし	673 kal 25.6 g
#	水	さつまいもご飯 ひじき入り玉子焼き きんぴらごぼう くだもの	牛乳 豚挽き肉 たまご ひじき 牛乳	精白米 麦 砂糖 さつまいも ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ 梨	631 kal 22.6 g
#	木	手作りカレーパン 野菜たっぷりスープ くだもの	牛乳 たまご 豚肉 ひよこまめ 牛乳	小麦粉 強力粉 砂糖 パン粉 米油 じゃがいも バター	にんじん ホールトマト かぼちゃ 玉葱 セロリー エリンギ きゃべつ ぶどう	626 kal 23.6 g

☆給食は都合により変更することがあります。
☆果物は梨・ぶどう・みかんなど使用する予定です。