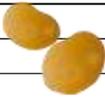


9月予定献立表

※都合により献立が変更になる場合があります。

目黒区立不動小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	だし茶漬け	○	鶏肉,わかめご飯の素,生鮭	精白米	長ねぎ,こまつな	574 kcal
	生揚げと冬瓜のそぼろ煮		生揚げ,鶏肉,豚肉	砂糖,調合油,でん粉	しょうが,にんにく,玉葱,とうがん,こねぎ	26.9 g
	果物(バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ 	19.1 g
3 水	小松菜ナムルの元気丼	○	豚肉	精白米,ごま油,はちみつ,砂糖,でん粉	長ねぎ,玉葱,はくさい(キムチ漬け),こまつな,にんにく	589 kcal
	わかめスープ		生わかめ,木綿豆腐	ごま(いり)	長ねぎ	23.8 g
	のり塩大豆		大豆(国産,乾),あおのり	でん粉,大豆油		20.2 g
4 木	中華おこわ	○	豚肉,豚肉	精白米,もち米,ごま油,砂糖	エリンギ,にんにく,たけのこ(水煮缶詰),こまつな	587 kcal
	もやしと揚げのサラダ		油揚げ	ごま油,三温糖,白ごま(すり)	きゅうり,もやし,赤ピーマン	23.4 g
	玉子と春雨のスープ		鶏肉,木綿豆腐,生わかめ,たまご	普通はるさめ(乾),ごま油	長ねぎ	21.4 g
5 金	五目あんかけそば	○	豚肉,いか(短冊)	蒸し中華麺(油付き),調合油,ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,にんにく,たけのこ(水煮缶詰),玉葱,もやし,はくさい,長ねぎ,にら	581 kcal
	カレーじゃが豆		大豆(国産,乾)	大豆油,じゃがいも,でん粉		27.9 g
	果物(バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ	20.9 g
8 月	ツナピラフ	○	まぐろ缶詰(油漬フルクライト)	精白米,オリーブ油,調合油	玉葱,にんにく,ピーマン,ホールコーン缶	652 kcal
	チリビーンズ		大豆(国産,乾),豚肉	調合油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんにく	26.7 g
	粒マスタード"ドレッシング" サラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんにく,きゅうり,玉葱,にんにく	23.8 g
9 火	ご飯	○		精白米		630 kcal
	鯖のごまみそ焼き		ノルウェーさば,白みそ	三温糖,でん粉,ごま(いり),白ごま(すり)	しょうが 	24.7 g
	菊花和え 具だくさん汁		油揚げ,木綿豆腐	ごま油	きくの花,もやし,こまつな	25.6 g
10 水	キムチうどん	○	鶏肉,油揚げ,赤みそ	冷凍細うどん,調合油	にんにく,玉葱,はくさい,えのきたけ,長ねぎ,こまつな,はくさい(キムチ漬け)	582 kcal
	小魚とじゃがいもの甘辛煮		大豆(国産,乾),ちりめんじゃこ	大豆油,じゃがいも,でん粉,砂糖,ごま(いり)		25.4 g
	野菜のおかか和え		かつお節	ごま油	キャベツ,こまつな,もやし	27.0 g
11 木	バターライス	○		精白米,バター		593 kcal
	赤魚のマスタード焼き		あかうお	オリーブ油	にんにく	24.4 g
	オニオンドレッシングサラダ じゃがいもポタージュ		豆乳,牛乳,生クリーム(乳),ベーコン	調合油,じゃがいも,コーンスターチ	キャベツ,きゅうり,にんにく,こまつな,玉葱	19.8 g
12 金	ビビンバ風まぜご飯 肉みそかけ	○	豚肉,大豆(国産,乾),赤みそ,八丁みそ	精白米,精麦,ごま油,三温糖,調合油,ごま(いり)	にんにく,だいずもやし,こまつな,にんにく,しょうが	590 kcal
	にんたまスープ		鶏肉,たまご		しょうが,長ねぎ,玉葱,にんにく,クリームコーン缶,にら	24.3 g
	果物(なし)				日本なし	19.5 g
16 火	ご飯	○		精白米		591 kcal
	きびなごのあずま煮		きびなご	でん粉,米粉,大豆油,砂糖,ごま(いり)	しょうが	21.8 g
	ひじきの五目煮 豆乳入り野菜味噌汁		干ひじき(ステルス釜,乾),鶏肉,大豆(国産,乾)	調合油,砂糖,つきこんにやく(白)	にんにく,さやいんげん	19.7 g
17 水	えびチャーハン	○	豚肉,むきえび	精白米,調合油,ごま油	にんにく,にんにく,玉葱,長ねぎ,ピーマン	589 kcal
	わかめと玉子のスープ		絹ごし豆腐,カットわかめ,たまご	でん粉,ごま油	長ねぎ,にら	22.2 g
	りんごの揚げパイ			さつまいも,砂糖,バター,ぎょうざの皮,薄力粉,大豆油	りんご	20.9 g
18 木	焼きカレーパン	○	大豆(国産,乾),豚肉	コッパパン,調合油,薄力粉,パン粉(乾燥)	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんにく,ホールトマト(缶)	591 kcal
	コーンシチュー		鶏肉,ベーコン,牛乳,粉チーズ	調合油,じゃがいも,バター,薄力粉	玉葱,にんにく,クリームコーン缶,ホールコーン缶	24.9 g
	果物(プルーン)				プルーン	23.3 g
19 金	ご飯	○		精白米		611 kcal
	高野豆腐入り玉子焼き		豚肉,凍り豆腐,たまご	調合油,砂糖	玉葱	29.3 g
	野菜のおひたし 豚汁		かつお節 豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	調合油,じゃがいも	もやし,こまつな,にんにく,キャベツ	21.3 g
20 土	米粉のチキンカレーライス	○	鶏肉,鶏肉,豆乳	精白米,調合油,米粉,じゃがいも	玉葱,しょうが,にんにく,にんにく	646 kcal
	焼き油揚げとキャベツのサラダ		油揚げ	調合油,ごま油,はちみつ	こまつな,キャベツ,玉葱	21.1 g
	アセロラゼリー		粉寒天 	砂糖	アセロラ(10%果汁入り飲料) 	21.4 g
24 水	高野豆腐丼	○	豚肉,凍り豆腐	精白米,調合油,砂糖,でん粉	しょうが,にんにく,えのきたけ,さやいんげん	590 kcal
	じゃがいもとベーコンの味噌汁		ベーコン,赤みそ,白みそ,生わかめ	じゃがいも	玉葱,長ねぎ	24.1 g
	果物(マスカット)				ぶどう 	20.0 g
25 木	パングラタン	○	鶏肉,豆乳,牛乳,生クリーム(乳),シュレッドチーズ	食パン,調合油,バター,薄力粉	玉葱,しめじ,ほうれんそう	588 kcal
	ミネストローネ		豚肉,大豆(国産,乾)	調合油,じゃがいも	にんにく,セロリー,玉葱,にんにく,ホールトマト(缶),キャベツ	29.3 g
	果物(りんご)				りんご 	26.2 g
26 金	ボロネーゼ風スパゲッティ	○	ベーコン,豚肉,粉チーズ	スパゲティ,オリーブ油,薄力粉,砂糖	にんにく,玉葱,にんにく,ホールトマト(缶),なす,黄ピーマン	650 kcal
	コールスローサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんにく,玉葱	22.5 g
	サイコロポテト			さつまいも,大豆油,グラニュー糖,バター		24.4 g
29 月	ご飯	○		精白米		592 kcal
	いかと大豆の甘辛揚げ		いか(生),大豆(国産,乾)	でん粉,米粉,大豆油,砂糖,白ごま(すり)	しょうが 	25.2 g
	野菜の海苔酢和え むらくも汁		刻みのり 絹ごし豆腐,たまご	砂糖,調合油,ごま油 でん粉	キャベツ,もやし,こまつな にんにく,だいこん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	17.2 g 2.3 g
30 火	厚揚げの中華煮丼	○	生揚げ,豚肉,赤みそ	精白米,調合油,砂糖,でん粉,ごま油	エリンギ,玉葱,にんにく,しょうが,ピーマン	650 kcal
	ゆかり和え				こまつな,キャベツ	25.4 g
	ゼリーポンチ		粉寒天	三温糖,砂糖	ぶどう(濃縮還元ジュース),みかん缶(果肉),パイナップル缶(果肉),レモン(汁)	20.8 g
						1.3 g