



9月こんだてひょう



令和4年度

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく しつ g	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず					
2	金	きなこ揚げ パン		青大豆とひじきのサラダ 卵わかめスープ	603	24.8	牛乳 きなこ 青大豆 鶏肉 卵 わかめ	油 パン 砂糖 でんぷん ごま	きゅうり キャベツ にんじん たけのこ ねぎ
5	月	スパゲティー ビーンズ ソース		小魚いりサラダ フルーツのヨーグルトかけ	641	23.3	牛乳 豚肉 大豆 小女子 ヨーグルト	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり
6	火	カレーピラフ		魚のトマトソースかけ 豆腐サラダ コーンポテトスープ	650	28.1	牛乳 ベーコン 鶏肉 ホキ 豆腐	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン ホールトマト
7	水	あぶたま丼		みそ汁 冷凍みかん	669	25.0	牛乳 油揚げ 卵 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 でんぷん	たまねぎ 干しいたけ 小松菜 ねぎ 冷凍みかん
8	木	ガーリック トースト		アーモンドあえ ひよこまめのカレーク リーム煮	596	21.2	牛乳 豚肉 ひよこ豆	パン マーガリン 砂糖 油 バター 小麦粉 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム
9	金	ごはん		ししゃものあまみそだれ からしあえ とんじる	633	24.5	牛乳 ししゃも みそ 豚肉 豆腐	米 油 でんぷん 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう だいこん ねぎ
12	月	鶏肉とごぼう のピラフ		魚のさっぱりソース いかのサラダ キャベツスープ 巨峰	679	32.1	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 いか 豚肉	米 バター 油 でんぷん 砂糖	にんじん ごぼう きゅうり たまねぎ こまつな
13	火	けんちん うどん		小松菜蒸しパン 梨	587	22.8	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	油 里芋 うどん 砂糖 小麦粉 バター	ごぼう にんじん ねぎ 小松菜
14	水	シナモン トースト		大豆入りサラダ かぼちゃのシチュー	592	20.5	牛乳 大豆 鶏肉	パン マーガリン 砂糖 油 ごま バター 小麦粉	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ
15	木	おかかごはん		肉じゃが みそじる	612	23.0	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 ごま 砂糖 こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ
16	金	コッパン		魚のオニオンソースかけ ジャーマンポテト ビーフンスープ	595	25.7	牛乳 ホキ ベーコン 豚肉	パン 油 でんぷん じゃがいも ビーフン	たまねぎ キャベツ とうもろこし(缶) 干しいたけ
19	月	敬老の日							
20	火	中華丼		バンサンスー わかめスープ	605	24.5	牛乳 豚肉 いか えび 豆腐 わかめ	米 油 でんぷん ごま	干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん キャベツ ねぎ きゅうり
21	水	ハヤシライス		チンゲン菜と豆腐のスープ 柑橘類	676	20.6	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 油 バター 小麦粉 砂糖 でんぷん ごま	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ
22	木	みそラーメン		大学いも 梨	621	18.5	牛乳 豚肉 みそ	めん 油 ごま さつまいも 砂糖	にんじん たまねぎ とうもろこし(缶) もやし にら ねぎ
23	金	秋分の日							
26	月	竜田揚げ バーガー		ミネストローネ 梨	589	27.0	牛乳 ホキ 豚肉	パン 油 砂糖 でんぷん じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん ホールトマト
27	火	ごはん		いかの豆板醤やき もやしの甘酢和え 田舎汁	600	28.1	牛乳 いか 豆腐 みそ	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	ねぎ もやし にんじん きゅうり たまねぎ だいこん
28	水	かやくごはん		ししゃもの二色あげ おひたし なめこ汁	663	24.1	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ししゃも	米 砂糖 こんにやく 油 小麦粉 ごま じゃがいも でんぷん	ごぼう 干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ もやし 小松菜
29	木	セサミ トースト		海藻サラダ ポークビーンズ	689	30.2	牛乳 わかめ 豚肉 大豆	パン マーガリン 砂糖 油 ごま バター 小麦粉	もやし きゅうり たまねぎ マッシュルーム
30	金	カレーうどん		スイートパンプキン ミックスフルーツ	588	17.0	牛乳 豚肉 生クリーム	でんぷん うどん 砂糖 バター	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 かぼちゃ みかん(缶) パイン(缶)

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

★28日は6年生の国語の単元「きつねの窓」にちなんで「なめこ汁」の提供です。

今月の目標：時間を守って食べましょう。