

令和4年 9月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 森 のぞみ

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	エネルギー たんぱく質 脂質
2 金	ドライカレー グリーンサラダ クラッシュゼリー	○	★牛乳,豚肉,大豆,高野豆腐,アガー	精白米,油,薄力粉,オリーブ油,上白糖	しょうが,人参,玉ねぎ,セロリ,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,りんごジュース,みかん缶,パイン缶,レモン果汁	652 kcal 22.6 g 20.4 g
5 月	冷やし中華 ケチャップポテト ぶどう	○	★牛乳,鶏肉,西京みそ	中華麺,油,ごま油,三温糖,じゃが芋	しょうが,人参,きゅうり,もやし,とうもろこし,ぶどう	578 kcal 25.4 g 20.6 g
6 火	ごはん アジフライ ゆかりじゃこ和え 豚汁	○	★牛乳,★あじ,★ちりめんじゃこ,豚肉,みそ,豆腐	精白米,油,薄力粉,パン粉(乳なし),じゃが芋	きゅうり,キャベツ,ごぼう,人参,大根,長ねぎ	581 kcal 29.0 g 16.9 g
7 水	ジャンバラヤ コロコロサラダ トマトスープ	○	★牛乳,ウインナー,鶏肉	精白米,オリーブ油,じゃが芋,油	しょうが,★にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,人参,ホールコーン,きゅうり,トマト缶	583 kcal 20.8 g 21.0 g
8 木	◆重陽の節句メニュー◆ 菊花ごはん サケの照り焼き もやしのごま和え 油あげのみそ汁	○	★牛乳,さけ,油揚げ,みそ	精白米,もち米,油,三温糖,でん粉,★白ごま,じゃが芋	菊の花,しょうが,小松菜,人参,もやし,長ねぎ	559 kcal 28.5 g 16.1 g
9 金	◆十五夜メニュー◆ ふきよせおこわ 白菜のサラダ さといものみそ汁 月見団子	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ,糸寒天,みそ,わかめ	精白米,もち米,三温糖,ごま油,上白糖,里芋,白玉粉,小豆	しめじ,ごぼう,エリンギ,人参,枝豆,きゅうり,白菜,人参,しょうが,長ねぎ,かぼちゃ	609 kcal 21.9 g 15.5 g
12 月	焼肉ライスバーガー トックのスープ 冷凍ミカン	○	★牛乳,豚肉,鶏肉	精白米,でん粉,油,上白糖,トック	玉ねぎ,キャベツ,人参,にら,しょうが,しめじ,大根,白菜,小松菜,冷凍みかん	612 kcal 25.7 g 14.3 g
13 火	ごはん イカのねぎソースかけ 高野豆腐の炒め煮 じゃがいものみそ汁	○	★牛乳,★いか,高野豆腐,油揚げ,みそ	精白米,三温糖,油,じゃが芋	しょうが,長ねぎ,★にんにく,人参,たけのこ,干しいたけ,さやいんげん	559 kcal 27.7 g 16.0 g
14 水	あげパン ポークビーンズ キャベツのフレンチサラダ	○	★牛乳,豚肉,大豆	★ミルクパン,油,上白糖,グラニュー糖,じゃが芋,三温糖	セロリ,人参,玉ねぎ,しょうが,トマト缶,パセリ,キャベツ,きゅうり	561 kcal 23.4 g 27.9 g
15 木	海鮮あんかけ丼 豆腐のスープ 梨	○	★牛乳,豚肉,★いか,★えび,豆腐	精白米,油,でん粉,ごま油	しょうが,玉ねぎ,人参,たけのこ,干しいたけ,もやし,白菜,チンゲンサイ,小松菜,長ねぎ,梨	577 kcal 24.0 g 16.3 g
16 金	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 豚肉とポテトのソテー たまごスープ	○	★牛乳,★ホキ,みそ,豚肉,★鶏卵	精白米,マヨネーズ(卵なし),油,じゃが芋,でん粉	ほんしめじ,玉ねぎ,赤ピーマン,ピーマン,しょうが,人参,マッシュルーム,ホールコーン,パセリ	600 kcal 28.2 g 20.7 g
20 火	焼きうどん 和風サラダ 大学芋	○	★牛乳,鶏肉,★いか,ベーコン,★ちりめんじゃこ	うどん,油,ごま油,さつま芋,三温糖,水あめ,★黒ごま	★にんにく,しょうが,玉ねぎ,長ねぎ,しめじ,チンゲンサイ,人参,キャベツ,きゅうり	589 kcal 21.9 g 24.0 g
21 水	ターメリックライス タンドリーチキン キャベツのサラダ コンソメスープ	○	★牛乳,鶏肉,★ヨーグルト	精白米,油,★バター,じゃが芋	しょうが,★にんにく,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,人参,しめじ	562 kcal 21.9 g 21.0 g
22 木	五目チャーハン ワンタンのパリパリサラダ サンラータン	○	★牛乳,豚肉,★えび,鶏肉,豆腐,★鶏卵	精白米,油,三温糖,ごま油,ワンタン皮,でん粉	人参,干しいたけ,たけのこ,玉ねぎ,長ねぎ,とうもろこし,キャベツ,きゅうり,しょうが,きくらげ	605 kcal 26.7 g 20.7 g
26 月	ビビンバ チゲ風みそ汁 みかん	○	★牛乳,豚肉,★鶏卵,豆腐,みそ	精白米,ごま油,三温糖,油,じゃが芋,こんにゃく	★にんにく,しょうが,長ねぎ,もやし,小松菜,ごぼう,大根,人参,★キムチ,みかん	601 kcal 25.7 g 18.7 g
27 火	さつまいもごはん ぎせい豆腐 甘酢和え 吉野鶏のすまし汁	○	★牛乳,鶏肉,★鶏卵,豆腐	精白米,もち米,さつま芋,油,三温糖,でん粉,こんにゃく	人参,たけのこ,しめじ,しょうが,小松菜,もやし,大根,長ねぎ	580 kcal 28.0 g 18.3 g
28 水	中華炊きおこわ なすの玉ねぎみぞれ 春雨と豆腐のスープ	○	★牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐	精白米,もち米,三温糖,じゃが芋,油,上白糖,春雨,ごま油	干しいたけ,たけのこ,人参,★なす,玉ねぎ,★にんにく,しょうが,たけのこ,キャベツ,長ねぎ	610 kcal 21.9 g 25.7 g
29 木	ガーリックフランス トマトクリームニョッキ りんご	○	★牛乳,★えび,★いか,ベーコン,★生クリーム	★ソフトフランスパン,★バター,じゃが芋,薄力粉,オリーブ油,油	★にんにく,パセリ,しょうが,人参,玉ねぎ,セロリ,マッシュルーム,トマト缶,トマトジュース,りんご	604 kcal 20.7 g 27.0 g
30 金	ごはん サバのごまあげ 風味和え なめこと長ねぎのみそ汁	○	★牛乳,★さば,豆腐,みそ	精白米,油,★白ごま,★黒ごま,でん粉,ごま油	しょうが,もやし,人参,小松菜,なめこ,長ねぎ	638 kcal 23.9 g 27.3 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。1,2年生は0.8倍、5,6年生は1.2倍になります。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。