



9月こんだてひょう



港区立青南小学校
校長 関 幸治
栄養士 藪内 愛美

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	いびまめいりドライカレー		ふた肉 レンズ豆	米 油 小麦粉	ニンニク しょうが 玉ねぎ にんじん ビーマン セロリ マッシュルーム トマト缶	塩 赤ワイン カレー粉 コショウ ベイリーフ ケチャップ 醤油 ソース	678 kcal 21.1 g
	キャベツとコーンのサラダ	○		油	にんじん キャベツ キュウリ コーン 玉ねぎ	酢 塩 コショウ	18.5 g
	みかんゼリー		果汁	さとう	おろしマカロン缶		2.6 g
4 水	さばそぼろごはん		サバ	米 さとう	長ねぎ しょうが 玉ねぎ	酒 醤油	582 kcal
	きりぼしだいこんのサラダ	○		さとう ゴマ油	切干大根 キュウリ にんじん 白菜	醤油 酢 味噌 辛子	18.8 g
	よしのじる		豆腐	コンニャク かつくり粉	にんじん 大根 長ねぎ	塩 醤油 酒 だし醤油 だし削り	18.6 g 2.5 g
5 木	チリコンカンドッグ	○	金時豆 大豆 ふた肉 チーズ	コッパン 油 小麦粉	ニンニク 玉ねぎ トマト缶 1/4パテ	ケチャップ 塩 ペイリーフ オレガノ チリパウダー タイム	666 kcal 30.3 g
	アサリのチャウダー		ベーコン 牛乳 アサリ	油 ジャガイモ 小麦粉	玉ねぎ にんじん しょうが コーン パセリ	鶏ガラ 塩 コショウ ペイリーフ 白ワイン	28.4 g 3.2 g
	くだもの				くだもの		
6 金	くきワカメごはん	○	漬揚げ くきわかめ チリメンジャコ	米 さとう ゴマ	にんじん しょうが	酒 醤油 みりん	612 kcal
	ごもくまめ		長ネギ 大豆 ちくわ	さとう コンニャク 油	ゴボウ にんじん	だし削り 醤油	23.7 g
	とんじる		ふた肉 みそ 豆腐	油 ジャガイモ コンニャク	にんじん 大根 長ねぎ	だし削り	18.7 g 3.1 g
9 月	ゆかりごはん			米		ゆかり	585 kcal
	サワラのさいきょうやき	○	サワラ 酒粕みそ			酒 みりん	28.3 g
	もやしのきっかあえ				小松菜 にんじん 紫の花 モヤシ	醤油	16.6 g
10 火	かきたまじる		たまご	かつくり粉	にんじん 白菜 長ねぎ	だし醤油 だし削り 塩 醤油 酒	3.1 g
	わふうツナスバゲッティ	○	とり肉 ツナ のり	塩 スバゲッティ	ニンニク しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ 長ねぎ	塩 コショウ 酒 醤油 一味唐辛子	676 kcal
	たまごとやさいのスープ		ベーコン たまご	油	セロリ 玉ねぎ しょうが ほうれん草	鶏ガラ 塩 ペイリーフ コショウ	25.5 g
25 水	とうふドーナツ	○	豆腐 きな粉	油 さとう 小麦粉		ペーパードーナツ	27.6 g 2.7 g
	ごはん			米			590 kcal
	サケのバターしょうゆやき	○	サケ	バター		酒 醤油	27.7 g
26 木	ポテトのわふうサラダ			じゃがいも 塩 ゴマ油 ゴマ	にんじん キュウリ キャベツ	酢 醤油 コショウ	17.6 g
	だいこんとワカメのみそしる		漬揚げ みそ わかめ		大根 長ねぎ	だし削り	2.3 g
	はいがシュガートースト	○		はいがパン マーガリン さとう			607 kcal
12 金	フィヤベースふうスープ	○	たら エビカ	オリーブ油	ニンニク 玉ねぎ しょうが トマト缶	鶏ガラ 白ワイン 塩 ペイリーフ コショウ	27.3 g
	マッシュポテト		牛乳	じゃがいも バター	にんじん コーン	塩 コショウ	20.9 g 3.4 g
	ごはん			米			622 kcal
13 土	とりとやさいのりきゅうり	○	とり肉	塩 コンニャク じゃがいも さとう ゴマ	ゴボウ にんじん 大根のこ レンコン 大根	だし削り 酒 醤油	20.1 g
	はくさいのゆかりあえ				白菜 小松菜 にんじん	醤油 塩 ゆかり	14.9 g
	にしよつつきみだんご		白玉粉 さとう かつくり粉		カボチャ	醤油 みりん	1.7 g

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 火	さんしょくどん		たまご とり肉 鶏卵豆腐	米 油 さとう ゴマ油	しょうが 小松菜	醤油 酒 醤油	536 kcal
	ぐだくさんみそしる	○	みそ 豆腐	コンニャク	大根 にんじん ゴボウ 長ねぎ	だし削り	27.7 g
	くだもの				くだもの		18.2 g 1.9 g
18 水	ごはん(ひじきふりかけ)		ひじき かつお節	米 さとう ゴマ		醤油	632 kcal
	イカとごさかなのこうみあげ	○	イカ 小魚	油 かつくり粉	しょうが	醤油 酒 さんしょう	22.9 g
	キャベツのわふうサラダ			塩 ゴマ油	にんじん キャベツ キュウリ	酢 塩 醤油 コショウ	19.4 g
19 木	ジャガイモとワカメのみそしる		漬揚げ みそ わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	だし削り	2.9 g
	のざわなそぼろごはん	○	とり肉 のり	米 さとう	玉ねぎ にんじん しょうが 鶏卵豆腐	だし削り 酒 みりん 醤油	623 kcal
	きのこしる			コンニャク かつくり粉	にんじん 大根 しめじ しめじ えのき 長ねぎ	だし醤油 だし削り 醤油 酒	23.4 g
20 金	カボチャのおやき		強力粉 小麦粉 さとう 油		カボチャ	ベーキングパウダー 塩	13.0 g 2.2 g
	やきピロシキ	○	ふた肉	パン 油 はるさめ 小麦粉 パン粉	ニンニク 玉ねぎ にんじん	ケチャップ ソース カレー粉 ナツメグ	566 kcal
	ボルシチ		ふた肉 生クリーム	油 小麦粉 ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ しょうが トマト缶 キャベツ ブロッコリー	赤ワイン 鶏ガラ ケチャップ 塩 コショウ ペイリーフ	23.5 g 25.3 g
24 火	くだもの				くだもの		2.3 g
	ホイコーローどん	○	ふた肉 みそ	米 油 さとう かつくり粉 ゴマ油	しょうが コンニャク キャベツ ピーマン 大根のこ 玉ねぎ	醤油 酒 わかめ かつくり粉	655 kcal
	まめモヤシのナムル			ゴマ油	キュウリ 白菜 豆モヤシ にんじん	醤油 ラー油	21.9 g
25 水	あんにとんどうふ	○	鶏天 牛乳 生クリーム	さとう	マカロン 醤油	白ワイン	19.6 g 1.9 g
	カレーうどん		ふた肉	うどん かつくり粉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	だし 酒 みりん 塩 醤油 カレー粉	558 kcal
	かいそうのわふうサラダ	○	わかめ くきわかめ 鶏卵豆腐	塩 ゴマ油 ゴマ	キャベツ キュウリ 大根	酢 塩 醤油 コショウ	19.2 g
26 木	きなこおはぎ		きな粉	もち米 さとう		塩	15.2 g 3.4 g
	コーンバターライス	○		塩 バター	コーン	塩 白ワイン	638 kcal
	ポテトいりたまごやき		ハム たまご 生クリーム チーズ	塩 ジャガイモ	ニンニク セロリ にんじん 玉ねぎ ビーマン	塩 コショウ オレガノ ナツメグ	24.0 g
27 金	にんじんのサラダ	○		塩 さとう	にんじん キュウリ キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ	リンゴ酢 塩 コショウ 白ワイン	21.5 g
	ジュリエンヌスープ		ベーコン		しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	鶏ガラ 塩 ペイリーフ コショウ	2.8 g
	サンマのかばやきどん	○	サンマ	米 かつくり粉 醤油 さとう	しょうが	塩 醤油 みりん	716 kcal
30 月	キャベツのにびたし		漬揚げ	さとう	にんじん キャベツ	だし削り 醤油	26.7 g
	とうふとナメコのみそしる	○	豆腐 みそ		なめこ 小松菜 長ねぎ	だし削り	27.5 g 3.0 g
	ごはん			米			602 kcal
31 火	とりにくのみそあん	○	とり肉 みそ	さとう かつくり粉	しょうが	醤油 酒 みりん	27.3 g
	ジャコとワカメのサラダ		チリメンジャコ わかめ	塩 ゴマ油 さとう	キュウリ キャベツ キヤン	酢 塩 コショウ 醤油	21.1 g
	ちゃんこじる		とり肉 たら	塩 コンニャク	ゴボウ にんじん 大根 しめじ 白菜 長ねぎ	だし醤油 だし削り 醤油 酒	2.4 g