

令和5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
4月	キーマカレー グリーンサラダ 冷凍ミカン	○	★牛乳,豚肉,高野豆腐	精白米,油,薄力粉,オリーブ油	しょうが,エリンギ,人参,玉ねぎ,セロリ,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	637 kcal 23.2 g 20.5 g
5火	ごはん さけのチャンチャン焼き もやしのいそ和え かき玉汁	○	★牛乳,さけ,みそ,のり,★鶏卵	精白米,じゃが芋,油,三温糖,★バター,でん粉	人参,しめじ,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,白菜,小松菜,長ねぎ	557 kcal 29.7 g 16.3 g
6水	冷やし中華 ケチャップポテト ぶどう	○	★牛乳,鶏肉,西京みそ	中華めん,油,ごま油,三温糖,じゃが芋,油	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
7木	シーフードピラフ ツナサラダ さつまいものポタージュ	○	★牛乳,★いか,★えび,ツナ,★生クリーム	精白米,油,★バター,さつま芋,薄力粉	人参,玉ねぎ,ホールコーン,マッシュルーム,ピーマン,キャベツ,きゅうり,しょうが	612 kcal 21.4 g 20.6 g
8金	ゆかりごはん さばの竜田あげ 菊花和え 豆腐のみそ汁	○	★牛乳,さば,豆腐,わかめ,みそ	精白米,★白ごま,油,でん粉,上白糖	しょうが,菊の花,小松菜,白菜,しめじ,玉ねぎ	668 kcal 26.3 g 29.3 g
11月	ターメリックライス タンドリーチキン インゲンのサラダ 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	573 kcal 21.9 g 22.2 g
12火	ひじきとえだまめのまぜごはん 大根の風味づけ とり肉のごまみそ煮 水ようかん	○	★牛乳,油揚げ,ひじき,ちりめんじゃこ,鶏肉,みそ,寒天,こしあん	精白米,もち米,油,三温糖,こんにゃく,里芋,★白ごま,グラニュー糖	人参,枝豆,大根,キャベツ,きゅうり,しょうが,たけのこ,れんこん,大根,干しいたけ	640 kcal 24.7 g 21.9 g
13水	ごはん 豚肉のしょうが炒め 小松菜のおひたし 五目みそ汁	○	★牛乳,豚肉,みそ,豆腐	精白米,油,三温糖,でん粉,じゃが芋	玉ねぎ,しょうが,小松菜,人参,白菜,もやし,ごぼう,大根,長ねぎ	602 kcal 26.4 g 20.5 g
14木	ハムチーズトースト トマトクリームシチュー りんご	○	★牛乳,ハム,★チーズ,★えび,★いか,鶏肉,★生クリーム	★食パン,じゃが芋,油	しょうが,人参,玉ねぎ,セロリ,にんにく,マッシュルーム,トマト缶,トマトジュース,りんご	577 kcal 27.5 g 22.3 g
15金	中華たきおこわ なすの玉ねぎみぞれ えびと豆腐のスープ	○	★牛乳,豚肉,★えび,豆腐	精白米,もち米,三温糖,じゃが芋,油,上白糖,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,小松菜,キャベツ,長ねぎ	610 kcal 21.7 g 25.5 g
19火	かきあげ丼 きゅうりのさっぱり和え 小松菜のみそ汁	○	★牛乳,★いか,ちりめんじゃこ,わかめ,豆腐,みそ	さつま芋,薄力粉,でん粉,油,精白米,三温糖,上白糖	人参,玉ねぎ,しめじ,とうもろこし,もやし,きゅうり,小松菜,えのき	621 kcal 22.5 g 15.9 g
20水	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 豚肉とじゃがいものソテー たまごスープ	○	★牛乳,メルルーサ,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	602 kcal 28.1 g 20.7 g
21木	あげパン ポークビーンズ キャベツのサラダ みかん	○	★牛乳,豚肉,大豆	★ミルクパン,油,上白糖,グラニュー糖,油,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,みかん	607 kcal 22.7 g 27.3 g
22金	さばそぼろごはん しらすときゅうりのすのもの さつま汁	○	★牛乳,さば,みそ,しらす干し,わかめ,鶏肉	精白米,三温糖,上白糖,油,さつま芋	しょうが,玉ねぎ,人参,干しいたけ,もやし,きゅうり,ごぼう	639 kcal 25.3 g 21.6 g
25月	ビビンバ チゲ風みそ汁 梨	○	★牛乳,豚肉,★鶏卵,豆腐,みそ	精白米,ごま油,三温糖,★白ごま,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,梨	608 kcal 26.5 g 20.5 g
26火	ごはん とり肉のからあげ ゆかりじゃこ和え 呉汁	○	★牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ,みそ,大豆	精白米,油,でん粉,こんにゃく	しょうが,きゅうり,キャベツ,人参,大根,長ねぎ	581 kcal 22.9 g 21.7 g
27水	さつまいもごはん 和風たまご焼き あまず和え 水晶どりのすまし汁	○	★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	610 kcal 28.5 g 19.4 g
28木	◆十五夜メニュー けんちんうどん 白菜のサラダ みたらし月見団子	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ	うどん,油,里芋,ごま油,上白糖,白玉粉,三温糖,でん粉	ごぼう,人参,大根,長ねぎ,きゅうり,白菜,人参,しょうが,かぼちゃ	570 kcal 22.2 g 20.2 g
29金	コーンバターライス ホキのポテトパン粉焼き キャロットサラダ ベーコンとトマトのスープ	○	★牛乳,ホキ,★牛乳,★チーズ,ベーコン	精白米,★バター,じゃが芋,パン粉(乳なし),油,三温糖	とうもろこし,人参,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ,キャベツ,しょうが,トマト缶	569 kcal 24.5 g 18.1 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。
※食材料入れの都合により、献立に変更がある場合があります。