



9月のきゅうしょくこんだてひょう

家庭数

品川区立鈴ヶ森小学校

ひにち	ようび	もりつけかた	こ ん だ て め い			し ょ く ひ ん め い			エネルギー kcal
			しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ち・にく・は・ほね をつくる	ちからやねつ になる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱくしつ g
1	火		カレーライス	○	ごまサラダ りんごゼリー	豚肉 粉寒天 牛乳	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖 じゃがいも 油 ごま油 白いりごま	にんじん ホールトマト こまつな にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし きゅうり りんごジュース	643 18.3
2	水		ようふうまぜごはん	○	さかなのパンこやき トマたまスープ	鶏肉 さわら ベーコン 鶏卵 牛乳	精白米 胚芽米 パン粉 でんぶん 油 オリーブオイル	にんじん ビーマン パセリ トマト たまねぎ ホールコーン にんにく	590 28.2
3	木		にくみそやきそば	○	チゲスープ パンパンジー	豚ひき肉 大豆 高野豆腐 鶏肉 赤みそ 豚肉 冷凍豆腐 白みそ わかめ 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 でんぶん ごま油 白ねりごま 白いりごま	にんじん きゅうり ねぎ しょうが たけのこ たまねぎ もやし はくさい 白菜キムチ えのきたけ	563 29.4
4	金		ツナチーズトースト	○	ベーコンとこまつなのサラダ ABCスープ	ツナ 大豆 ミックスチーズ ベーコン 豚肉 牛乳	食パン 三温糖 小麦粉 マカロニ じゃがいも 油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり レモン キャベツ	556 27.1
7	月		ながさきちゃんぽん	○	ビーンズポテト フルーツボンチ ※フルーツボンチは右の一覧には 記載のない炭酸飲料を使用します。	豚肉 かまぼこ なんと 大豆 牛乳	冷凍ちゃんぽん でんぶん じゃがいも ごま油 油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし しいたけ りんご みかん パインアップル	585 22.5
8	火		メロンパン	○	チキンポトフ ツナサラダ	鶏肉 大豆 ツナ 牛乳	丸パン バター 三温糖 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん パセリ キャベツ こまつな ホールコーン にんにく セロリ たまねぎ	586 21.0
9	水		ごはん	○	とりそぼろ ししゃものごまやき やさいのからしじょうゆあえ かきたまみそしる	鶏ひき肉 大豆 ししゃも 冷凍豆腐 油揚げ 鶏卵 赤みそ 白みそ 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 小麦粉 でんぶん 油 白いりごま ごま油	にんじん こまつな しょうが たけのこ キャベツ きゅうり たまねぎ	572 26.2
10	木		チャーホーサイどん	○	ちゅうかスープ かいこうしょう	豚肉 鶏肉 冷凍豆腐 わかめ 鶏卵 豆乳 牛乳	精白米 胚芽米 小麦粉 三温糖 緑豆春雨 油 ごま油 白すりごま 白いりごま	にんじん にら にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	638 22.6
11	金		さけごはん	○	じゃがいものそぼろに とうにゅうみそスープ	鮭 豚ひき肉 大豆 冷凍豆腐 白みそ 豆乳 牛乳	精白米 胚芽米 じゃがいも 三温糖 油 白いりごま	にんじん こまつな もやし キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ	570 25.7
14	月		ハッシュドポーク	○	ハムとやさいのサラダ りんご	豚肉 ハム 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん ホールトマト ホールコーン にんにく しょうが たまねぎ もやし マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	578 18.5
15	火		ごはん	○	こんぶのふりかけ じゃがいもいりたまごやき いとかんてんとやさいのあえもの みそしる	糸削り節 鶏ひき肉 鶏卵 冷凍豆腐 赤みそ 白みそ 昆布 糸寒天 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 じゃがいも さつまいも 白いりごま 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	598 25.8
16	水		ちゅうかふうまぜごはん	○	さけとチーズのはるまき はるさめスープ	豚肉 鮭 ミックスチーズ 鶏ひき肉 牛乳	精白米 胚芽米 ごま油 油 春巻きの皮 緑豆春雨 小麦粉	にんじん ビーマン パセリ こまつな たまねぎ もやし えのきたけ にんにく ねぎ しょうが	623 25.4
17	木		ぶたにくとやさいのみそいためどん	○	ワントンスープ こんにゃくサラダ	豚肉 冷凍豆腐 赤みそ 牛乳	精白米 胚芽米 でんぶん 三温糖 ワントンの皮 油 白すりごま ごま油 白いりごま	にんじん にら こまつな にんにく しょうが たまねぎ キャベツ はくさい えのきたけ 糸こんにゃく もやし	560 22.6
18	金		かしわパン	○	フィッシュフライバーベキューソース ポイルキャベツ ポタージュスープ	ホキ 豆乳 牛乳	ショートニングパン 小麦粉 三温糖 米粉 でんぶん じゃがいも 油	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご レモン キャベツ クリームコーン	587 25.7
24	木		コッペパン	○	やきそば とりとやさいのたまごスープ	豚肉 鶏肉 鶏卵 あおのり 牛乳	ショートニングパン 蒸し中華麺 でんぶん じゃがいも 油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく セロリ	551 21.7
25	金		やきとりどん	○	みそしる ぶどう	鶏肉 冷凍豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	精白米 胚芽米 赤ザラメ 水あめ じゃがいも でんぶん ごま油	にんじん ビーマン しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ もやし ぶどう	549 20.0
28	月		ツナピラフ	○	こいわしのスパイシーフライ ミネストローネ	ツナ 小いわし ベーコン 豚肉 レンズ豆 牛乳	精白米 胚芽米 米粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ 油	にんじん ホールトマト パセリ しょうが にんにく セロリ キャベツ たまねぎ マッシュルーム	550 22.8
29	火		ひきにくともやしのごはん	○	さかなのつけやき(ごまじょうゆ) わふうスープ	豚ひき肉 大豆 さば 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 ごま油 白ねりごま 白いりごま	にんじん こまつな たまねぎ にんにく もやし しょうが ねぎ	602 30.0
30	水		わふうあんかけごはん	○	わかめスープ カステラ風パンケーキ	豚肉 厚揚げ 鶏ひき肉 冷凍豆腐 鶏卵 わかめ 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 でんぶん 小麦粉 はちみつ 油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ キャベツ もやし	645 27.5