

9月 献立表



品川区立荏原平塚学園

日付	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー 3.4年生 中学生	たんぱく質 3.4年生 中学生
					たんぱく質(赤)	炭水化物(黄)	ビタミン(緑)		
		主食	おかず(主菜・副菜) デザート	牛乳	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品		
1	月	チーズカレーライス	コーンサラダ ホワイトゼリー	○	粉チーズ ミックスチーズ 鶏肉 粉寒天	米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 じゃがいも ごまごま油 三温糖	にんじん たまねぎ にんにくしょうが もやし キャベツ ホールコーン みかん缶	659 795	20.9 23.9
2	火	ガーリックフランス	ポークシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	大豆 豚肉 きんとき豆	ソフトフランスパン バター 小麦粉 サラダ油 じゃがいも ごま 上白糖	パセリ にんにく ホールトマト にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ 小松菜	552 703	21.4 26.3
3	水	ホイコーロー丼	はるさめ 春雨スープ 菓物(りんご)	○	赤みそ 豚肉 ハ丁みそ	胚芽米 米 サラダ油 でんぷん 三温糖 ごま 春雨	キャベツ ねぎ にんじん たけのこしょうが にんにく もやし 小松菜 りんご	586 699	22.4 26.2
4	木	スパゲティ ピザソース	ツナ豆サラダ オレンジゼリー	○	粉チーズ 豚肉 大豆 ツナ 粉寒天	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 オリーブオイル じゃがいも 三温糖	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ オレンジジュース みかん缶	643 771	27.4 32.9
5	金	かきあげ丼	いそか あ 磯香和え 呉汁	○	いか 刻みのり 糸けずり節 鶏肉 豆乳 油揚げ みそ 大豆	胚芽米 米 小麦粉 三温糖 油 じゃがいも サラダ油	にんじん ごぼう たまねぎ もやし 小松菜 こんにゃく ねぎ 大根	618 742	22.9 26.8
8	月	あぶら どん 油ふ丼	みそ汁 ずんだ白玉	○	卵 鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐	米 胚芽米 油ふ 三温糖 白玉粉	小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ 白菜 えだまめ	664 798	26.5 31.8
9	火	わかめごはん	さかな なんぶ 魚の南部やき 菊花和え 豚汁	○	わかめ 鮭 糸けずり節 豚肉 みそ 冷凍豆腐 油揚げ	米 胚芽米 ごま じゃがいも サラダ油 三温糖	にんじん もやし 菊 ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう しょうが	584 716	27.8 34.7
10	水	にくみそうどん	ツナひじきサラダ 紅茶アップルケーキ	○	赤みそ 豚ひき肉 大豆 ひじき ツナ 牛乳 卵	冷凍うどん サラダ油 三温糖 でんぷん バター 小麦粉	きゅうり 干しいたけ にんじん もやし たまねぎ たけのこ ねぎ にんにくしょうが キャベツ レモン 大根 りんご	604 724	23.1 27.2
11	木	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル ごまキムチ汁	○	鶏肉 冷凍豆腐 豚肉	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 油 ごまごま油 ねりごま サラダ油 じゃがいも	にんにくしょうが にんじん もやし 小松菜 白菜キムチ ねぎ 白菜 ごぼう	674 829	25.0 30.7
12	金	ごはん (手作りなめたけ)	さかな 魚のねぎみそ焼き 大豆とじゃこの旨辛あげ けんちん汁	○	さばみそ 赤みそ 大豆 油揚げ ちりめんじゃこ 冷凍豆腐	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも ごま サラダ油	えのきだけ ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく にんじん	648 800	29.2 36.8
16	火	や 焼きそばパン	パンプキンシチュー 菓物(オレンジ)	○	豚ひき肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	コッペパン 蒸し中華麺 サラダ油 小麦粉 じゃがいも	にんじん もやし しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ オレンジ	608 766	24.9 31.1
17	水	そばろごはん	こさかな 小魚のからあげ 吉野汁	○	鶏ひき肉 みそ 凍豆腐 大豆 小魚 油揚げ 冷凍豆腐	胚芽米 米 サラダ油 三温糖 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも	にんじん 干しいたけ たまねぎ しょうが ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	593 713	28.0 33.1
18	木	チキンライス	さかな 魚のモルネソース焼き 野菜スープ	○	鶏肉 牛乳 ミックスチーズ ホキ	米 胚芽米 サラダ油 バター 小麦粉 マカロニ じゃがいも	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	595 718	27.1 34.1
19	金	しょうゆラーメン	バンサンスー さつまいもごま団子	○	豚肉 白いんげん豆	冷凍中華麺 サラダ油 ごま油 ごまさつまいも 三温糖 油 白玉粉	もやし ねぎ にんじん たまねぎ しょうが ホールコーン にんにく きゅうり	591 709	22.6 26.5
22	月	ごはん	さかな から 魚のピリ辛ソース チャーホーサイ 中華たまごスープ	○	あじ 豚肉 卵 冷凍豆腐	米 胚芽米 ごま油 ごま でんぷん 三温糖 油 サラダ油 春雨	ねぎ にんにくしょうが もやし キャベツ たら にんじん チンゲンサイ 干しいたけ	630 769	26.0 32.7
24	水	カレーピラフ トマトチキンソース	じゃがいものハニーサラダ 菓物(なし)	○	鶏肉	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 はちみつ 油 じゃがいも	ホールトマト マッシュルーム にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ 梨	565 674	18.2 21.0
25	木	ごもく 五目ごはん	ちくわのいそべあげ ちゃんこ汁	○	鶏肉 油揚げ あおのり 焼き竹輪 生揚げ たら	胚芽米 米 三温糖 小麦粉 油	しめじ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 大根 こんにゃく	593 701	25.7 29.6
26	金	くろざとう 黒砂糖パン	ポテトグラタン レモンサラダ	○	牛乳 生クリーム ミックスチーズ 豆乳 ツナ	黒砂糖パン 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	マッシュルーム たまねぎ パセリ きゅうり もやし にんじん キャベツ	648 812	25.2 30.5
29	月	ねぎ塩豚丼	ちくさあ 千草和え みそ汁	○	豚肉 卵 みそ 冷凍豆腐 生わかめ	胚芽米 米 ごまごま油 サラダ油 でんぷん じゃがいも	ねぎ にんじん たら たまねぎ もやし にんにく 小松菜 白菜	601 722	23.2 27.5
30	火	かばやきごはん	いとかんてん 糸寒天のごま酢和え かきたま汁	○	さんま 油揚げ 糸寒天 卵 冷凍豆腐	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 油 ごま	きゅうり にんじん もやし ねぎ 小松菜 白菜	656 818	24.8 31.0

《ご飯は精白米に胚芽米を混ぜて使用しています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》