



9がつ こんだてひょう



2020年 9月

新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I類* たんぱく質
1 火	大豆とひじきのごはん	○	ちくぜん煮 かぼちゃの味噌汁	牛乳、粉かつお、芽ひじき、大豆、鶏肉、生揚げ 焼き竹輪(卵不使用) 油揚げ、みそ	米、もち米、 ひまわり油、 さとう、こんにゃく	しょうが、ごぼう、にんじん、 さやいんげん、れんこん、たけのこ、 干しいたけ、グリーンピース、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ、こまつな	595 kcal 22.9 g
2 水	カラフルピラフ	○	大根ツナサラダ 野菜スープ	牛乳、鶏肉、 ツナ、ベーコン 豆腐	米、ひまわり油、 ノンエッグマヨネーズ(卵不使用) さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、赤パプリカ、黄パプリカ、 パセリ、きゅうり、もやし、だいこん、 はくさい、えのきだけ、こまつな	604 kcal 20.2 g
3 木	ハニートースト	○	キャベツとささみのサラダ コーンチャウダー	牛乳、 鶏ささ身、ベーコン、 生クリーム	食パン、バター、 はちみつ、さとう、ひまわり油、 小麦粉、じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、セロリー、ホールコーン、 クリームコーン、パセリ	621 kcal 20.8 g
4 金	ご飯	○	鶏肉のみそ焼き 切干し大根入りサラダ 具だくさん汁	牛乳、鶏肉、 みそ、油揚げ	米、さとう、 ひまわり油、 ごま油、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、切干大根、たまねぎ はくさい、えのきだけ、長ねぎ	618 kcal 24.4 g
7 月	マーボー豆腐丼	○	もずくスープ 梨	牛乳、豚ひき肉、 みそ、豆腐、 鶏肉、もずく	米、ひまわり油、 さとう、でんぷん、 ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、 にら、えのきだけ、こまつな、なし	607 kcal 23.5 g
8 火	ご飯	○	揚げじゃがのミートソース煮 ガーリックレタスサラダ	牛乳、豚ひき肉、 レンズまめ、みそ、 粉チーズ	米、じゃがいも、 ひまわり油、さとう	にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、トマト、 グリーンピース、キャベツ、 もやし、ほうれんそう	693 kcal 22.5 g
9 水	さつまいもごはん	○	鮭のみそ焼き 菊浸し いなか汁	牛乳、さけ、油揚げ	米、さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ(卵不使用) ごま油、ひまわり油、 こんにゃく	にんじん、キャベツ、こまつな、 もやし、えのきだけ、菊の花、 ごぼう、だいこん、長ねぎ	623 kcal 28.1 g
10 木	トマトクリーム スパゲッティ	○	コーンサラダ 梨	牛乳、ベーコン、 鶏肉、生クリーム 粉チーズ	スパゲッティ、 ひまわり油、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、しめじ、トマト、 ほうれんそう、もやし、キャベツ、 こまつな、ホールコーン、なし	601 kcal 22.8 g
11 金	青のり入りごはん	○	高野豆腐の揚げ煮 じゃこ入り和風サラダ	牛乳、あおのり、 鶏肉、高野豆腐 ちりめんじゃこ	米、ひまわり油、こんにゃく じゃがいも、さとう、 でんぷん、米粉、ごま油	ごぼう、にんじん、たけのこ、 しょうが、さやいんげん、もやし、 キャベツ、こまつな	623 kcal 21.5 g
14 月	五目あんかけ 焼きそば	○	ジャーマンポテト 杏仁豆腐	牛乳、豚肉、 なると(卵不使用)、 ベーコン、粉寒天、 生クリーム	ひまわり油、蒸し中華めん でんぷん、ごま油、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、はくさい、 もやし、チンゲンサイ、パセリ、 みかん缶、パイナップル	653 kcal 22.1 g
15 火	ご飯	○	鮭の照り焼き じゃこと野菜のからし和え いも団子汁	牛乳、さけ、 ちりめんじゃこ 豚肉、油揚げ	米、さとう、でんぷん、 じゃがいも、ごま油	しょうが、にんじん、もやし、 キャベツ、こまつな、 だいこん、長ねぎ	629 kcal 28.5 g
16 水	ポークカレーライス	○	カリカリ油揚げ入りサラダ りんご	牛乳、豚肉、油揚げ	米、ひまわり油、 米粉、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しめじ、トマト、もやし えのきだけ、キャベツ、 こまつな、りんご	653 kcal 22.0 g
17 木	ご飯	○	のりの佃煮 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳、ほしのり 鶏肉、みそ	米、さとう、ひまわり油 こんにゃく、じゃがいも 車ふと	しょうが、ごぼう、にんじん たまねぎ、さやいんげん、キャベツ もやし、こまつな	607 kcal 20.2 g
18 金	じゃこ菜めし	○	五目カレー煮 梅ドレッシングサラダ	牛乳、ちりめんじゃこ 豚肉、生揚げ 粉かつお	米、ごま油、こんにゃく、 じゃがいも、 さとう、ひまわり油	のぎわな漬、しょうが、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、もやし、 キャベツ、うめ	641 kcal 24.3 g
21 月	敬老の日						
22 火	秋分の日						
23 水	ご飯	○	じゃが芋のそぼろ煮 もやしと小松菜のサラダ	牛乳、鶏ひき肉、 生揚げ、みそ	米、ひまわり油、こんにゃく、 じゃがいも、さとう、 でんぷん	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ さやいんげん、キャベツ、もやし、 こまつな、にんにく	615 kcal 20.8 g
24 木	あぶらふ丼 (卵と麩の丼ぶり)	○	さつまいも汁 梨	牛乳、鶏肉、 かまぼこ(卵不使用) 卵 油揚げ、みそ	米、ひまわり油、油ふ、 さとう、でんぷん、 さつまいも	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、 だいこん、しめじ、こまつな、 なし	664 kcal 27.1 g
25 金	スパゲッティ ミートソース	○	コーンドレッシングサラダ カルピスゼリー	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ みそ、粉チーズ、 粉寒天	スパゲッティ、ひまわり油 さとう、バター	にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、トマト グリーンピース、キャベツ、もやし、 こまつな、クリームコーン、みかかん缶	628 kcal 25.0 g
28 月	カレーピラフ	○	揚げ大豆とツナのサラダ 卵と粉チーズ入りスープ	牛乳、豚ひき肉、 ツナ、ベーコン 粉チーズ、大豆	米、ひまわり油、 米粉、さとう、パン粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、さやいんげん、 こまつな、キャベツ、だいこん、 ほうれんそう	628 kcal 21.2 g
29 火	吹き寄せ丼ごはん	○	切干大根の卵焼き 吉野汁	牛乳、鶏肉、 油揚げ、 豆腐	米、もち米、むぎ粟 ひまわり油、さとう こんにゃく、でんぷん	にんじん、しめじ、さやいんげん、 しょうが、たまねぎ、切干大根、 干しいたけ、万能ねぎ、だいこん、 長ねぎ	623 kcal 27.0 g
30 水	ご飯	○	しそひじき 鮭のチャンチャン焼き にら卵汁	牛乳、芽ひじき、 さけ、みそ、鶏肉、 豆腐	米、さとう、 ひまわり油、 でんぷん	ゆかり、にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 えのきだけ、にら	604 kcal 29.3 g
◎学校行事、食材料の納品等の都合により、献立を変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。							627 kcal 23.5 g
9月分 一日あたりの平均							650 kcal 26.0 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							

