



9がつ こんだてひょう



2021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	1人分 たんぱく質
1水	わかめごはん	○	鮭の照り焼き かぼちゃのきんぴら 山芋すいとん汁	牛乳、わかめ、さけ 焼き竹輪(卵不使用) 昆布、油揚げ、みそ	米、さとう、でんぷん ごま油、こんにゃく やまといも、小麦粉	しょうが、にんじん、かぼちゃ さやいんげん だいこん、しめじ、長ねぎ	632 kcal 26.0 g
2木	マーボー豆腐丼	○	もやし中華風サラダ 冷凍みかん	牛乳、豚肉 みそ、豆腐	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、もやし、きゅうり ホールコーン、冷凍みかん	612 kcal 22.7 g
3金	さくさくミルクトースト	○	チリコンカン コーンサラダ	牛乳、練乳 ベーコン 豚肉、 いんげんまめ	食パン、バター、 グラニュー糖、小麦粉 ひまわり油、米粉、 じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、トマト 赤パプリカ、もやし、キャベツ こまつな、ホールコーン	610 kcal 21.7 g
4土	ジャンバラヤ	○	フライドポテトサラダ グレーゼリー	牛乳、鶏肉 ウィンナー 粉寒天	米、ひまわり油 じゃがいも、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 ピーマン、もやし、キャベツ こまつな、ぶどうジュース	642 kcal 18.9 g
6月	さつまいもごはん	○	肉どうぶ 菊浸し	牛乳、豚肉 豆腐	米、さつまいも ひまわり油、こんにゃく ごま油	にんじん、たまねぎ、はくさい さやいんげん、こまつな、もやし えのきたけ、菊の花	593 kcal 25.0 g
7火	ご飯	○	ツナそぼろふりかけ 高野豆腐の揚げ煮 切干し大根入りサラダ	牛乳、まぐろ缶詰 鶏肉 高野豆腐	米、ごま油、さとう ひまわり油、こんにゃく じゃがいも、 でんぷん、米粉	しょうが、長ねぎ、にんじん、 ごぼう、たけのこ、さやいんげん キャベツ、もやし、こまつな 切干大根、たまねぎ、ピーマン	693 kcal 23.0 g
8水	スパゲッティミートソース	○	コーンドレッシングサラダ ぶどう	牛乳、豚肉 いんげんまめ レンズまめ みそ、粉チーズ	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 ブロッコリー、クリームコーン、ぶどう	620 kcal 24.7 g
9木	チリミートトースト	○	ポテトソテー コーンチャウダー	牛乳、豚肉 レンズまめ、大豆 チーズ、ベーコン 生クリーム	食パン、ひまわり油 米粉、バター じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、 ホールコーン、パセリ、 セロリー、クリームコーン	644 kcal 23.6 g
10金	ご飯	○	さばの香味焼き 炒合菜(チャーホーサイ) かきたま汁	牛乳、さば 卵 みそ、豚肉 鶏肉、豆腐	米、さとう、 ひまわり油、 はるさめ、ごま油 でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、もやし、にら、はくさい えのきたけ、長ねぎ、みつば	669 kcal 25.9 g
13月	豚キムチチャーハン	○	れんこんチップスサラダ トックスープ	牛乳、豚肉、卵 鶏肉、豆腐	米、ひまわり油、ごま油 さとう、 トック、でんぷん	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、もやし 白菜キムチ(比無し)、万能ねぎ キャベツ、こまつな、れんこん、 はくさい、えのきたけ、しょうが	630 kcal 20.1 g
14火	ガーリックトースト	○	バリバリサラダ 野菜スープ	牛乳、鶏肉 豆腐	食パン、オリーブ油、バター ワンタンの皮、さとう、 ひまわり油、ごま油	にんにく、にんじん、きゅうり もやし、だいこん、こまつな たまねぎ、はくさい、えのきたけ かぶ	577 kcal 17.2 g
15水	カレーうどん	○	青のりポテト フルーツポンチ	牛乳、昆布、豚肉 油揚げ、あおのり 粉寒天	うどん、さとう、でんぷん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しめじ はくさい、長ねぎ パイナップル、みかん缶	602 kcal 17.9 g
16木	人参ごはん	○	車ぶとと野菜のうま煮 里芋のみそ汁	牛乳、昆布 鶏肉、みそ	米、ひまわり油、こんにゃく じゃがいも、車ぶと さとう、さといも	にんじん、しょうが、ごぼう たまねぎ、さやいんげん はくさい、えのきたけ 長ねぎ、こまつな	575 kcal 19.7 g
17金	チキンライス	○	カレードレッシングサラダ りんごのケーキ	牛乳、鶏肉、卵	米、ひまわり油、さとう 小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、赤パプリカ、もやし キャベツ、こまつな、 ホールコーン、りんご缶	698 kcal 22.1 g
21火	吹き寄せ栗ごはん	○	貝だくさん汁 みたらしお月見団子	牛乳、鶏肉 油揚げ、昆布 豚肉、生揚げ	米、もち米、むき栗 ひまわり油、さとう ごま油、しらたま でんぷん	にんじん、しめじ、さやいんげん にんにく、しょうが、だいこん えのきたけ、こまつな 長ねぎ	579 kcal 20.1 g
22水	ポークカレーライス	○	大根ツナサラダ りんご	牛乳、豚肉 いんげんまめ ツナ	米、ひまわり油、米粉 ひまわり油、じゃがいも さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しめじ、トマト きゅうり、もやし、だいこん りんご	677 kcal 22.7 g
24金	とり南蛮うどん	○	梅ドレッシングサラダ 大学いも	牛乳、昆布 鶏肉、油揚げ	うどん、さとう、ごま油 ひまわり油、 さつまいも、水あめ	にんじん、たまねぎ、はくさい 干しいたけ、長ねぎ、こまつな キャベツ、だいこん、きゅうり	626 kcal 19.3 g
27月	鶏と里芋のおこわ	○	ちぐさ焼き キャベツのみそ汁	牛乳、粉かつお、卵 鶏肉 油揚げ、芽ひじき 豆腐、みそ	米、もち米、むき栗 ひまわり油 さといも、さとう	にんじん、しめじ、さやいんげん しょうが、たまねぎ、たけのこ 干しいたけ、万能ねぎ、 キャベツ、えのきたけ、こまつな	629 kcal 28.0 g
28火	みそラーメン	○	トッポギ みかん乗せカルピスゼリー	牛乳、豚肉、みそ 鶏肉 さつまいも(卵不使用) 粉寒天	中華麺、ひまわり油 ごま油、トック さとう	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、きくらげ、ホールコーン はくさい、もやし、にら、キャベツ ピーマン、みかん缶	586 kcal 25.7 g
29水	豚肉のうま煮丼	○	春雨サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉 生揚げ 昆布、油揚げ みそ	米、ひまわり油、こんにゃく さとう、でんぷん、はるさめ ごま油、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん 干しいたけ、たまねぎ、はくさい さやいんげん、だいこん、キャベツ こまつな、えのきたけ、長ねぎ	658 kcal 24.2 g
30木	ゆかりごはん	○	揚げカレイのおろしあんかけ みそドレッシング のっぺい汁	牛乳、アブラカレイ みそ、鶏肉 豆腐	米、ひまわり油 米粉、さとう、でんぷん こんにゃく	ゆかり、しょうが、だいこん キャベツ、もやし、にんじん ホールコーン、こまつな しめじ、長ねぎ、万能ねぎ	603 kcal 24.9 g
9月分 一日あたりの平均							626 kcal 22.5 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26.0 g

