



9がつ こんだてひょう



新宿区立戸山小学校

日	伊那市の食材(米) 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食あたり たんぱく質	
1木	ごはん	○	メダイの照り焼き 切干し大根のサラダ すいとん	牛乳 メダイ 鶏肉 油揚げ	米 さとう でんぶん 油 ごま油 小麦粉	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな 切干し大根 たまねぎ だいこん 干ししいたけ はくさい	610 kcal 26.0 g	
2金	ごはん	○	鉄火みそ 肉じゃが 和風おろしサラダ	牛乳 大豆 みそ 豚肉	米 油 さとう こんにやく じゃがいも	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 だいこん しょうが	603 kcal 21.7 g	
5月	郷土料理(熊本県・大分県) ごはん	○	さばの塩こうじ焼き こかけ さつまいものみそ汁	牛乳 さば 塩こうじ みそ 鶏肉	米 油 さとう でんぶん さつまいも	なす かぼちゃ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな	646 kcal 27.2 g	
6火	みがかげいの海の幸トマトソース	○	じゃがいものハニードレッシングサラダ りんご 伊那市の食材(りんご)	牛乳 豚ひき肉 レンズまめ むきえび いか たこ	スパゲッティ 油 小麦粉 バター じゃがいも はちみつ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト ピーマン キャベツ きゅうり りんご	622 kcal 25.4 g	
7水	ごまじゃこトースト	○	和風ポトフ トマトドレッシングサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ ピザ用チーズ 鶏肉	食パン 白ごま ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) 油 じゃがいも さとう	万能ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう キャベツ きゅうり もやし トマト	525 kcal 25.2 g	
8木	しんじゅく野菜の日 チンジャオロースー井 伊那市の食材(ピーマン)	○	わかめスープ 巨峰 伊那市の食材(ねぎ)	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン 長ねぎ こまつな 巨峰	575 kcal 23.4 g	
9金	重陽の節句献立 栗おこわ	○	かつおの竜田揚げ 菊浸し きのこ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお 豆腐 みそ	米 もち米 むき栗 油 さとう 米粉	にんじん さやいんげん しょうが こまつな もやし 菊のり しめじ えのきたけ 長ねぎ	574 kcal 28.9 g	
12月	十五夜献立 十五夜炊き込みご飯	○	鶏肉のノンエッグマヨネーズ焼き あおさのみそ汁 お月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 あおりの 豆腐 みそ あおさ	米 油 さとういも さとう ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) 白玉粉 でんぶん	にんじん しめじ さやいんげん はくさい 長ねぎ かぼちゃ	648 kcal 29.7 g	
13火	和風きのこスパゲッティ 伊那市の食材(しめじ・えのき)	○	フレンチドレッシングサラダ 米粉のさつまいもドーナツ	牛乳 ベーコン 豚肉 豆乳	スパゲッティ 油 さとう 米粉 さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干ししいたけ えのきたけ まいたけ ピーマン キャベツ もやし こまつな りんご	661 kcal 24.0 g	
14水	ホットチリドッグ	○	ジュリエンスープ ポテトとコーンのソテー	牛乳 ウィンナー 豚ひき肉 大豆 ベーコン	コッペパン 油 でんぶん バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ パセリ ホールコーン	613 kcal 26.3 g	
15木	シーフードピラフ	○	さつまいもチルドサラダ トマトスープ	牛乳 ベーコン いか むきえび あさりむきみ 豚肉	米 油 さつまいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ セロリー にんにく トマト	571 kcal 20.4 g	
16金	ごはん	○	小魚の炒り煮 高野豆腐と野菜のうま煮 野菜のおかか梅肉あえ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 高野豆腐 粉かつお	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな ねり梅	605 kcal 26.1 g	
20火	わかめうどん	○	えのきのお浸し 米粉のりんごケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ 生わかめ 豆乳	冷凍うどん 油 さとう 米粉 でんぶん 粉砂糖	干ししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ えのきたけ りんご	535 kcal 21.1 g	
21水	うなぎずし	○	もやしのごま酢和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 油揚げ うなぎ(かば焼き) みそ	米 さとう 白すりごま じゃがいも	にんじん ごぼう さやいんげん もやし キャベツ たまねぎ こまつな	578 kcal 23.1 g	
22木	カレーピラフきのこ豆乳クリームソース 伊那市の食材(梨)	○	ママメササラダ 梨	牛乳 鶏肉 豆乳 ひよこめ 白いんげん ツナ缶	米 油 さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく 赤パプリカ パセリ きゅうり キャベツ レモン果汁 梨	616 kcal 22.1 g	
26月	ごはん	○	鮭のごまがらめ 野菜のお浸し 豚汁	牛乳 さけ 豚肉 みそ 油揚げ	米 油 でんぶん さとう 白ごま こんにやく さとういも	しょうが にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	628 kcal 29.1 g	
27火	やきそば	○	にらたまスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 あおりの 鶏肉 豆腐 卵	油 むし中華めん でんぶん さとう	にんじん 干ししいたけ たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが にら バイン缶詰 みかん缶詰 黄桃缶詰	584 kcal 25.5 g	
28水	いちごジャムサンド	○	白いんげん豆のクリームシチュー グリーンサラダ	牛乳 鶏肉むね肉 白いんげん 生クリーム	油 じゃがいも 小麦粉 さとう	いちごジャム たまねぎ にんじん にんにく パセリ こまつな キャベツ きゅうり	618 kcal 25.2 g	
29木	深川めし【東京都】 郷土料理(東京都)	○	ちぐさ焼き なめこ汁 つぶつぶみかんゼリー 伊那市の食材(なめこ)	牛乳 あさりむきみ 油揚げ 鶏肉 ひじき 卵 豆腐 みそ	米 油 さとう	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん たけのこ ほうれんそう なめこ 長ねぎ オレンジジュース みかん缶詰	602 kcal 27.0 g	
30金	秋野菜のカレーライス	○	フレンチサラダ マスカット	牛乳 鶏肉 ピザ用チーズ	米 油 バター 小麦粉 さつまいも はちみつ さとう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん ぶなしめじ マッシュルーム トマト キャベツ もやし きゅうり マスカット	615 kcal 15.7 g	
* 納品の都合により食材が変更となる場合があります。							9月分 一日あたりの平均	601 kcal 24.7 g
							3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	650 kcal 26.0 g