

9月～
[家庭数]で配布しています。



9がつ こんだてひょう



2023年 9月

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人分 たんぱく質	
1金	防災の日献立 ごはん	○	鮭の照り焼き 切干大根とひじきのおひたし すいとん	牛乳 鮭 ひじき かつお節 鶏肉 油揚げ	米 さとう でんぷん 小麦粉	しょうが 切干大根 りょくとうもやし ホールコーン キャベツ にんじん たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい こまつな	589 kcal 28.4 g	
4月	世界の料理(アメリカ) ジャンバラヤ	○	コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン いんげんまめ あさりむきみ 生クリーム	米 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり ホールコーン パセリ	615 kcal 24.8 g	
5火	きんぴらドッグ	○	ポトフ 巨峰	牛乳 豚肉 ピザチーズ ベーコン 鶏肉 ウィンナー	コッペパン 油 さとう ごま油 白ごま じゃがいも	ごぼう にんじん にんにく セロリ たまねぎ キャベツ 巨峰	596 kcal 28.8 g	
6水	熊本県・大分県の郷土料理 ごはん	○	鯖の塩こうじ焼き こかけ(熊本・大分) さつまいものみそ汁	牛乳 鯖 塩こうじ みそ 鶏肉 かつお節	米 油 さとう 小麦粉 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	649 kcal 27.4 g	
7木	和風きのこスパゲッティ	○	海藻サラダ 米粉のブルーベリーケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 かつお節 海草ミックス 豆乳	スパゲッティ 油 さとう ごま油 でんぷん 粉砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ 干しいたけ えのきたけ ピーマン りょくとうもやし キャベツ ブルーベリージャム	658 kcal 24.8 g	
8金	重陽の節句献立 菊花すし	○	竹輪の二色揚げ 冬瓜のすまし汁	牛乳 出し昆布 鶏肉 焼き竹輪 あおのり かつお節	米 さとう 油 小麦粉	れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ 菊のり さやいんげん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ とうがん 長ねぎ チンゲンサイ	611 kcal 25.0 g	
11月	ごはん	○	かみかみふりかけ 肉じゃが 和風おろしサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豚肉	米 さとう 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ りょくとうもやし こまつな だいこん しょうが	596 kcal 22.2 g	
12火	キャロットライス豆乳クリームソース	○	トマトドレッシングサラダ 梨	牛乳 鶏肉 豆乳	米 バター 油 さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ にんにく 赤パプリカ パセリ キャベツ きゅうり りょくとうもやし トマト 梨	575 kcal 21.5 g	
13水	中華丼	○	サクサク磯大豆 りんご	牛乳 豚肉 なんと いか 大豆 高野豆腐 じゃこ あおのり	米 油 でんぷん ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ りんご	569 kcal 25.4 g	
14木	黒砂糖パン	○	3種のおいもグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳 豚肉 大豆 ピザチーズ 鶏肉	黒砂糖パン 油 じゃがいも さといも さつまいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな	592 kcal 26.8 g	
15金	東京都の郷土料理 深川めし	○	ちぐさ焼き なめこ汁 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	牛乳 あさりむきみ 油揚げ かつお節 鶏肉 ひじき 卵 豆腐 みそ 粉寒天	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 こまつな りんごジュース	573 kcal 26.7 g	
19火	ゆかりごはん	○	かぼちゃコロッケ キャベツのサラダ 豆腐とねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	米 じゃがいも 油 ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 さとう	ゆかり かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな 長ねぎ	614 kcal 19.5 g	
20水	はちみつレモントースト	○	チリコンカン ツナサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 いんげんまめ ツナ	食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも	レモン果汁 たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ だいこん	583 kcal 24.0 g	
21木	秋分の日献立 わかめうどん	○	野菜のおかか梅肉あえ きな粉おはぎ	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ わかめ きな粉	冷凍うどん 油 さとう もち米 米	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし ねり梅	609 kcal 23.8 g	
22金	マーボー豆腐丼	○	じゃがいもの中華風ごま和え 秋の果物2種盛	牛乳 豚肉 豚レバー みそ 押し豆腐 ハム	米 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも 白ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にら りょくとうもやし きゅうり りんご 梨	628 kcal 26.0 g	
25月	ツナコーンピラフ	○	さつまいもチップス トマトスープ	牛乳 ツナ 豚肉	米 油 さつまいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールコーン 赤パプリカ こまつな キャベツ りょくとうもやし セロリ にんじん トマト	576 kcal 18.9 g	
26火	ジャージャーめん	○	切干大根の中華風サラダ 豆花(トウファ)	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 みそ 八丁みそ 粉寒天 豆乳 生クリーム	油 むし中華めん ごま油 さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ 切干大根 りょくとうもやし きゅうり ホールコーン みかん缶詰 白桃缶詰 パイン缶	619 kcal 24.5 g	
27水	ごはん	○	のりのつくだ煮 高野豆腐と野菜のうま煮 みそドレサラダ 冷凍みかん	牛乳 ほしのり 鶏肉 かつお節 高野豆腐 みそ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな 冷凍みかん	625 kcal 23.8 g	
28木	セルフフィッシュバーガー	○	にんじんサラダ 卵ととうもろこしのスープ	牛乳 メダイ プレーンヨーグルト ベーコン 卵	ミルクパン さとう 油 でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン クリームコーン	559 kcal 26.3 g	
29金	お月見(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 大根のみそ汁 黄金のお月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 かつお節 みそ 豆腐	米 もち米 油 さといも さとう ノンエッグマヨネーズ 白玉粉 でんぷん	にんじん ぶなしめじ さやいんげん 万能ねぎ たまねぎ えのきたけ だいこん チンゲンサイ かぼちゃ	696 kcal 27.2 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	607 kcal 24.8 g
							3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	650 kcal 26.0 g