

9月　　こんだてよていひょう

江東区立南陽小学校

日	曜日	行事等	ごはん・パン・めん	飲み物	おかず・デザート	あかいろ	きいろ	みどりいろ	エネルギー	たんぱく質
						血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	(kcal)	(g)
2	水		ターメリックライス	牛乳	まめまめドライカレー ゆでやさい（コロコロポテト） かんてんいりフルーツポンチ	牛乳（飲用）　ぶた肉 レンズ豆　ひよこ豆　粉寒天	米　油　小麦粉　じゃがいも はちみつ　砂糖	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん 干しぶどう　冷凍グリーンピース キャベツ　きゅうり　みかん缶 黄桃缶　パイン缶　アセロラジュース レモン汁	688	22.3
3	木		ごはん	牛乳	なまあげのちゅうかに くきわかめとこまつなのナムル オレンジ	牛乳（飲用）　ぶた肉 生揚げ（冷凍） くきわかめ　かつおぶし	米　油　砂糖　ごま油 かたくり粉　白ごま	にんにく　しょうが　にんじん 干しいたけ　たまねぎ　ねぎ　なす 冷凍グリーンピース　もやし　こまつな オレンジ	610	23.2
4	金		ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき じゃがいものきんぴらいため さわにわん	牛乳（飲用）　さわら ぶた肉	米　三温糖　油 つきこんにゃく　砂糖 揚げ油　じゃがいも　白ごま かたくり粉	ごぼう　にんじん　だいこん たけのこ（水煮）　えのきたけ こまつな	617	27.6
7	月		さつまいもいり ごもくごはん	牛乳	ししゃものごまてんぷら ゆでやさい（おかか） かきたまじる	牛乳（飲用）　とり肉 油揚げ　ししゃも かつおぶし　木綿豆腐　たまご	米　油　砂糖　さつまいも 揚げ油　てんぶら粉　白ごま かたくり粉	ごぼう　にんじん　はくさい　もやし こまつな　たまねぎ　ねぎ	584	25.1
8	火		チーズトースト	牛乳	ボークシチュー ゆでやさい（いりたまご）	牛乳（飲用） スライスチーズ　ぶた肉 大豆　たまご	食パン　油　じゃがいも 砂糖　小麦粉	にんにく　セロリー　たまねぎ にんじん　エリンギ　冷凍グリーンピース キャベツ　きゅうり	677	30.4
9	水	重陽の節句 こんだて	ごはん こまつなふりかけ	牛乳	しおこうじにくじゃが ゆでやさい（きくのはな）	牛乳（飲用）　ツナ缶（油漬） かつおぶし　ぶた肉 油揚げ	米　油　三温糖　白ごま ごま油　じゃがいも こんにゃく　砂糖	こまつな　にんじん　たまねぎ 干しいたけ　さやいんげん キャベツ　もやし　きゅうり　きくの花	575	21.1
10	木		いためそば ごもくあんかけ	牛乳	だいずとじゃがいものりしおあえ りんご	牛乳（飲用）　ぶた肉 （冷）むきえび　大豆 あおのり	蒸し中華めん　油　砂糖 かたくり粉　揚げ油 じゃがいも　白ごま	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　干しいたけ たけのこ（水煮）　はくさい　もやし チンゲン菜　りんご	593	25.3
11	金		にしょくそぼろごはん	牛乳	ゆでやさい（カリカリあぶらあげ） すましじる（とうふ、わかめ）	牛乳（飲用）　とり肉　たまご 油揚げ　木綿豆腐　生わかめ かまぼこ（赤）	米　油　砂糖　ごま油　白ごま	しょうが　たけのこ（缶）　キャベツ もやし　にんじん　こまつな　たまねぎ えのきたけ	595	27.2
14	月		わかめごはん	牛乳	いかのスパイスあげ ゆでやさい（レモンじょうゆ） みそしる（じゃがいも）	牛乳（飲用） 炊き込みわかめ　いか　油揚げ	米　油　白ごま　揚げ油 かたくり粉　ごま油 じゃがいも	にんにく　キャベツ　もやし　にんじん きゅうり　レモン汁　たまねぎ　ねぎ	617	26.5
15	火		こまつなとじゃこの チャーハン	牛乳	ポテチーはるまき わんたんスープ きょうほう	牛乳（飲用）　ぶた肉　たまご ちりめんじゃこ　ベーコン ピザ用チーズ	米　油　砂糖　白ごま はるまきの皮　じゃがいも 小麦粉　わんたんの皮　ごま油	たまねぎ　こまつな　にんじん もやし　たけのこ（水煮）　えのきたけ ねぎ　きょうほう（ぶどう）	588	25.2
16	水		ごはん	牛乳	スンドゥブチゲ ゆでやさい（はるさめ） れいとうみかん	牛乳（飲用）　ぶた肉 いか　豆腐（冷凍） うずら卵（水煮缶） ロースハム	米　油　砂糖　かたくり粉 ごま油　緑豆はるさめ　白ごま	にんにく　ねぎ　たまねぎ　にんじん 干しいたけ　はくさい たけのこ（水煮）　にら　もやし きゅうり　冷凍みかん	659	27.6
17	木		トマトガーリックトースト	牛乳	サーモンシチュー ゆでやさい（りんごフレンチ）	牛乳（飲用）牛乳 飴　生クリーム	食パン　マーガリン　油 じゃがいも　バター　小麦粉 砂糖	にんにく　パセリ（乾）　たまねぎ にんじん　エリンギ　ブロッコリー キャベツ　もやし　きゅうり　りんご	609	24.6
18	金		ごはん	牛乳	さばのしおこうじやき しらあえ さつまじる	牛乳（飲用）　さば　ひじき 木綿豆腐　とり肉	米　砂糖　つきこんにゃく 白ごま　油　こんにゃく さつまいも	こまつな　にんじん　ごぼう　だいこん ねぎ	630	28.7
24	木		ツナマヨドッグ	牛乳	じゃがいものケチャップあえ かぶとはくさいのスープ	牛乳（飲用）　ツナ（油漬） ピザ用チーズ　ベーコン ひよこ豆	コッペパン　油 ノンエッグマヨネーズ 揚げ油　じゃがいも 砂糖　バター	たまねぎ　パセリ（乾）　セロリー にんじん　かぶ根　はくさい チンゲン菜	590	24.2
25	金	十五夜 こんだて	とりなんばんうどん	牛乳	ゆでやさい（じゃこ） つきみだんご	牛乳（飲用）　とり肉 油揚げ　ちりめんじゃこ きなこ	冷凍うどん　油　かたくり粉 ごま油　砂糖　白ごま　白玉粉	たまねぎ　にんじん　しめじ　ねぎ キャベツ　もやし　こまつな　かぼちゃ	612	26.7
28	月		ごはん	牛乳	サメのあまからあげ ゆでやさい（わかめ） みそしる（たまご）	牛乳（飲用）　もうかざめ 生わかめ　木綿豆腐 たまご	米　揚げ油　かたくり粉　砂糖 油　ごま油　白ごま	しょうが　キャベツ　もやし きゅうり　にんじん　たまねぎ　こまつな	584	27.9
29	火	1・6年生 生活科見学 給食なし	ミルクパン	牛乳	さつまいものグラタン キャベツとベーコンのスープ なし	牛乳（飲用）　とり肉 牛乳　生クリーム ピザ用チーズ　ベーコン	ミルクパン　油　バター 小麦粉　さつまいも 乾燥パン粉	たまねぎ　エリンギ　しめじ ほうれんそう　パセリ（乾）　にんじん キャベツ　なし	695	26.2
30	水	都民の日 こんだて	こまつなぶたどん	牛乳	ゆでやさい（じゃがいも、ごます） コロコロアップルゼリー	牛乳（飲用）　ぶた肉	米　油　かたくり粉　しらたき 三温糖　白ごま　じゃがいも 砂糖　白ごま	にんにく　しょうが　にんじん 干しいたけ　たまねぎ　もやし しめじ　こまつな　きゅうり りんごジュース　りんご缶	616	21.1