

2022年9月予定献立

市川市立稻荷木小学校

日	曜日	牛乳	献立名	ねつや、ちからになるもの	ちや、にくになるもの	からだのちよしをとのえるもの	栄養価 キロカロリー	蛋白質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
5	月	○	ホットロールパン 肉団子とかぶのスープ りんごゼリー	食パン、澱粉、胡麻油、マロニー、砂糖、くず粉	スライスチーズ、ウィンナー、牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき、ほたて貝柱、アガー	しょうが、かぶ、こまつな、にんじん、ほんしめじ、きくらげ、切干大根、えのきたけ、りんごジュース	724	30.5	30.4	3.0
6	火	○	ごはん レバーフライ 生揚げの肉味噌煮 海苔の佃煮	無洗米、押麦、小麦粉、パン粉、米油、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚レバー、豚ひき肉、米みそ、生揚げ、焼きのり、ひじき	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ、干椎茸、いんげん	763	32.1	23.0	2.5
7	水	○	ごぼうめし 鮭のガーリック焼き 磯香あえ みそ汁	押麦、無洗米、米粉、米油、マヨネーズ(エッグケア)	牛乳、鮭切身、さざみ海苔、鯉節ソフト薄削り、木綿豆腐、さば節	ごぼう、こねぎ、にんにく、パセリ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、なめこ	625	27.8	21.8	2.0
8	木	○	クリームパンネ さっぱりサラダ ぐりとぐらのかすてら	マカロニ、小麦粉、バター、米油、砂糖	ベーコン、鶏肉、あさり、牛乳、生クリーム、パルメザンチーズ、こんじやく寒天、ローズハム、たまご	玉葱、にんじん、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、切干大根、赤ピーマン、レモン	665	25.0	29.6	2.7
9	金	○	栗ご飯 鶏の唐揚げ まめ豆小魚 豚汁 市川のなし(豊水)	無洗米、押麦、もち米、むぎ粟、コーンスターチ、米油、里手、こんにやく	牛乳、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、さば節、かたくちいわし(田作り)、大豆	しょうが、にんじん、玉葱、ごぼう、だいこん、こまつな、ねぎ、なし	601	30.5	15.8	1.9
12	月	○	ガーリックトースト ミートボールスープ フルーツみつ豆	食パン、オリーブ油、バター、マロニー、砂糖、ぎゅうひ、蜜豆、用寒天缶	牛乳、豚ひき肉、納ごし豆腐、寒天、くろめ	にんにく、しょうが、ねぎ、きくらげ、にんじん、はさき、こまつな、温州蜜柑缶(果肉)、パインアップル(缶詰)	606	20.7	23.7	2.2
13	火	○	ごはん 鯖の味噌煮 コロコロサラダ みそ汁	無洗米、押麦、砂糖、澱粉、米油、ごま	牛乳、さば、みそ、焼き竹輪、油揚げ、さば節	しょうが、きゅうり、キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン、玉葱、だいこん、切干大根、なめこ、えのきたけ	652	26.4	23.0	3.0
14	水	○	ごはん 米粉のカレー 福神漬け ひじきのマリネ 梨のゼリー	無洗米、押麦、じゃがいも、米粉、米油、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、パルメザンチーズ、ヨーグルト、白いんげん豆、ピューレー、ローズハム、ひじき、アガー	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、ターメリック、きゅうり、福神漬、なし、レモン	746	24.9	22.5	2.8
15	木	○	ごはん 擬製豆腐 みそポテト みそ汁	無洗米、押麦、小麦粉、砂糖、ごま油、じゃがいも	豚ひき肉、卵、さば節、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、米みそ、青さ粉	干し椎茸、にんじん、かぶ、玉葱、ねぎ	603	24.2	17.9	2.4
16	金	○	ごはん かき揚げ丼 小松菜と油揚げのソテー みそ汁	無洗米、押麦、小麦粉、砂糖、ごま油、じゃがいも	牛乳、大豆、細切昆布、かつお節、油揚げ、さば節	玉葱、ごぼう、かぼちゃ、こまつな、にんじん、ねぎ	586	20.7	11.2	3.0
20	火	○	秋刀魚のひつまぶし さつま芋の甘煮 市川汁	無洗米、押麦、澱粉、米油、ごま、さつまいも、砂糖、バター	さんまフィレ、細切り玉子、さざみ海苔、牛乳、油揚げ、さば節	しょうが、切干大根、きくらげ、ほうれんそう、かぶ、ねぎ、にんじん	686	20.5	22.3	1.9
21	水	○	ごはん 肉豆腐 かみかみごぼう きゅうりの辛みそ	無洗米、押麦、しらたき、砂糖、澱粉、米油	牛乳、豚肉、焼き豆腐	干し椎茸、玉葱、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ごぼう、きゅうり	605	23.8	20.2	1.8
22	木	○	手作りおはぎ きつねうどん おかか和え ぶどう	無洗米、もち米、砂糖、うどん	きな粉、あずき、牛乳、鶏肉、かつお節、油揚げ、かまぼこ、鯉節ソフト薄削り	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、きくらげ、こまつな、りょうもやし、キャベツ、えのきたけ、巨峰	697	26.2	14.4	1.9
26	月	○	ごはん 秋刀魚の塩焼き 大根おろし 納豆和え みそ汁	無洗米、押麦、じゃがいも	牛乳、さんま、糸納豆、さざみ海苔、生わかめ、さば節	だいこん、レモン、きくらげ(乾)、ねぎ、りょうもやし、ほうれんそう、にんじん、切干大根	604	25.3	20.6	2.0
27	火	○	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 巨峰	無洗米、押麦、砂糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ	牛乳、豚ひき肉、米みそ、木綿豆腐、焼豚、ソフトエッグ	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ、にら、きゅうり、巨峰	646	26.6	20.7	2.8
28	水	○	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ かきたま汁	無洗米、押麦、じゃがいも、マヨネーズ(エッグケア)、砂糖、かたくり粉	牛乳、鶏肉、たまご、豆腐、削り節	しょうが、にんじん、玉葱、きゅうり、とうもろこし、缶詰、ねぎ、こまつな	613	23.1	18.9	1.9
29	木	○	たらこスパゲッティー ウェスタンサラダ 手作りチーズタルト	スパゲティー、バター、米油、砂糖、小麦粉、タルトレットカップ	ベーコン、たらこ、さざみ海苔、牛乳、プロセスチーズ、ローズハム、サラミソーセージ、クリームチーズ、クリーム(乳脂肪)、たまご	にんにく、(りんご)、玉葱、トマト、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、缶詰、レモン	693	25.2	32.6	2.6
30	金	○	バターライス スコッチエッグ かぼちゃのポターージュ フレンチきゅうり	無洗米、押麦、バター、パン粉、小麦粉、米油、じゃがいも	牛乳、鶏卵、豚ひき肉、クリーム(乳脂肪)	パセリ、玉葱、西洋かぼちゃ、きゅうり	772	22.6	31.6	3.7

ホットロールパンは給食室で、美味しく作ります。チーズとポークウィンナーが入ります。



秋刀魚のひつまぶしは秋に旬の秋刀魚をたっぷり使って鰻のひつまぶしのようにしたごはんです。甘辛いたれとごはんがとっておいしいです。

お彼岸に入ります。給食室で、おはぎを手作りします。あんこも、小豆を煮て手作りします。味わって食べてください。

※コロナの状況次第で手で食べる果物はなくなる場合もあります。

※食材等の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください。

稲荷木小月平均	9月	655	25.3	22.2	2.5
3~4年生の基準値		650	27.0	19.6	2.0

9月の給食目標 「丈夫なからだをつくろう」

暑が続きますが、丈夫なからだをつくるためには、あかべい・きさく・みどすけをしっかりと食べる事が、大切です。

特に からだの調子を整えるはらたきの、みどすけ、きさくの芋類を意識して食べるようにしましょう。

あきのしゆんのやさいやいもるい
秋の旬の野菜や芋類

