



令和4年度 9月の予定献立表

港区立高輪台小学校
校長 細川 力
栄養職員 八代 美弥子

| 日 | 献立 | 赤の仲間 | | 黄の仲間 | 緑の仲間 | その他 | エネルギー |
|-----|--|------|---|---|--|---|--------------------|
| | | 牛乳 | 血や肉になる | 熱や力の元になる | 体の調子を整える | 調味料など | たんぱく質 |
| 2金 | チキンライス ポテのハニーサラダ なつやさいのスープ | | 牛乳 とりにく ぶたにく | こめ あぶら じゃがいも はちみつ | たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン キャベツ なす しょうが トマト | 塩 パプリカ 白ワイン こしょう トマトピューレ トマトケチャップ 酢 からし(粉) 鶏がら | 580 kcal 21.7 g |
| 5月 | ごはん ジャコふりかけ ぶりのしおこうじやき チンゲンサイのちゅうかいだめ とうふのちゅうかスープ | | 牛乳 ちりめんじゃこ けずりぶし のり ぶり とうふ | こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら | にんにく しょうが にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ たけのこ ながねぎ | ゆかり粉 塩麹 酒 塩 オイスターソース 醤油 鶏がら こしょう | 566 kcal 26.8 g |
| 6火 | ぶたにくのしょうがいためどん わふうポテトサラダ とうふとワカメのみそしる なし | | 牛乳 ぶたにく みそ とうふ わかめ | こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら | しょうが たまねぎ にんじん きゅうり ながねぎ なし | 酒 醤油 みりん 酢 塩 こしょう だしさば節 | 587 kcal 26.3 g |
| 7水 | ドライカレー キャベツサラダ オレンジゼリー | | 牛乳 ぶたにく とりにく だいず かんでん | こめ あぶら さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり オレンジジュース | 塩 カレー粉 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース ナツメグ 酢 こしょう | 617 kcal 24.2 g |
| 8木 | ゆかりごはん あつやきたまご キャベツのごますあえ だいこんとワカメのみそしる | | 牛乳 たまご とりにく あぶらあげ みそ わかめ | こめ あぶら さとう ごま | たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ごまつな キャベツ だいこん ながねぎ | ゆかり粉 酒 塩 醤油 酢 だしさば節 | 579 kcal 25.9 g |
| 9金 | 9月9日:重陽の節句 | | | | | | |
| 9金 | ごはん シヤモとサバのしおやき モヤシのきくかあえ ぐたくさんみそしる シーフードピラフ カボチャのフレンチサラダ たまごのトマトスープ | | 牛乳 さば ししゃも とうふ みそ | こめ あぶら ごんにゃく | ごまつな にんじん きくのはな もやし ごぼう ながねぎ | 塩 醤油 酢 だしさば節 | 577 kcal 25.4 g |
| 12月 | ごはん シヤモとサバのしおやき モヤシのきくかあえ ぐたくさんみそしる シーフードピラフ カボチャのフレンチサラダ たまごのトマトスープ | | 牛乳 いか えび ぶたにく たまご | こめ バター あぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ ホールコーン トマト缶 マッシュルーム かぼちゃ きゅうり しょうが ごまつな | 塩 白ワイン こしょう パセリ 酢 鶏がら | 598 kcal 25.5 g |
| 13火 | 9月9日:十五夜 | | | | | | |
| 13火 | さつまいもごはん さわらのさいきょうやき はくさいのからしあえ けんちんじる おつきみだんご | | 牛乳 さわら みそ とうふ | こめ さつまいも ごま あぶら ごまあぶら さいとも しらたまご さとう かたくりこ | ごまつな にんじん はくさい ごぼう だいこん ながねぎ | 酒 塩 みりん 醤油 からし(粉) だし昆布 だしさば節 | 605 kcal 26.3 g |
| 14水 | ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ぶどうゼリー | | 牛乳 ぶたにく アガー | こめ あぶら こむぎこ さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマトジュース きゅうり ホールコーン ぶどうジュース | 赤ワイン 鶏がら 塩 こしょう 酢 トマトケチャップ ウスターソース | 630 kcal 22.8 g |
| 15木 | ごはん もうかのからあげネギソース だいこんとヒジキのわふうサラダ じゃがいもとごまつなのみそしる | | 牛乳 さめ ひじき あぶらあげ みそ | こめ あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも | しょうが ながねぎ にんにく キャベツ だいこん ごまつな | 醤油 酒 酢 塩 こしょう だしさば節 | 574 kcal 24.8 g |
| 16金 | トマトチーズトースト コーンシチュー なし | | 牛乳 チーズ とりにく 調理用牛乳 | パン あぶら じゃがいも こむぎこ | たまねぎ にんじん しょうが ホールコーン クリームコーン なし | トマトケチャップ トマトペースト タバスコ 白ワイン 鶏がら 塩 こしょう | 600 kcal 27.5 g |
| 20火 | チャーハン パンサースー (はるさめサラダ) とうふとワカメのスープ | | 牛乳 ぶたにく えび たまご とうふ わかめ | こめ あぶら はるさめ ごまあぶら ごま | しょうが にんじん ながねぎ ほししいたけ きゅうり もやし たけのこ | 鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 酢 からし(粉) | 572 kcal 25.9 g |
| 21水 | かやくごはん ちくわのふうみあげ キャベツのわふうサラダ とんじる | | 牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ あおりの ぶたにく みそ とうふ | こめ こんにゃく さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら ごま じゃがいも | にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ | 塩 醤油 酒 だし昆布 みりん 酢 こしょう だしさば節 | 613 kcal 27.0 g |
| 22木 | いためそばごもくあんかけ モヤシとごまつなのナムル ちゅうかむしばん | | 牛乳 ぶたにく いか えび たまご 生クリーム | ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ | はくさい にんじん たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ごまつな | 塩 こしょう 酒 オイスターソース 醤油 酢 鶏がら ラー油 ベーキングパウダー | 599 kcal 27.7 g |
| 26月 | ごはん とりにくのしょうがみそに モヤシのカレーふうみ こじる | | 牛乳 とりにく みそ だいず あぶらあげ とうふ | こめ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも | しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし ごぼう だいこん ながねぎ | 醤油 酒 みりん 塩 カレー粉 だしさば節 | 593 kcal 27.7 g |
| 27火 | ミートソースパゲッティ ポテのフレンチサラダ オレンジケーキ | | 牛乳 ぶたにく たまご | スパゲティ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター | にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトジュース きゅうり オレンジジュース オレンジマーマレード | 塩 こしょう 赤ワイン トマトピューレ 酢 トマトケチャップ ウスターソース ナツメグ ベーキングパウダー | 638 kcal 23.5 g |
| 28水 | ごはん はるまき ごまつなとコーンのソテー とうふときのこのちゅうかスープ | | 牛乳 ぶたにく とうふ | こめ あぶら はるまきのかわ はるさめ かたくりこ ごまあぶら | しょうが ながねぎ たけのこ ほししいたけ にら キャベツ えのき ホールコーン ごまつな ほんしめじ しいたけ | 酒 塩 こしょう 醤油 鶏がら | 627 kcal 20.4 g |
| 29木 | きなこトースト トマトシチュー にしゅるいのピーンスサラダ | | 牛乳 きなこ ぶたにく | パン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ きんときまめ ひよこまめ | たまねぎ にんじん しょうが トマト缶 きゅうり トマトジュース キャベツ はくさい ホールコーン | 赤ワイン 鶏がら トマト ピューレ 塩 こしょう 酢 | 581 kcal 25.2 g |
| 30金 | サンマのかばよきどん はくさいのそくせきづけ じゃがいもとワカメのみそしる | | 牛乳 さんま みそ わかめ | こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも | しょうが はくさい にんじん ながねぎ | 酒 醤油 みりん 塩 だしさば節 | 609 kcal 21.5 g |

エネルギー・たんぱく質は中学年の量をもとにした値です。天候等の都合により、献立や食材が一部変更になる場合があります。