

# 9月の献立表

令和6年度



9.9 重陽の節句



文京区立湯島小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
3 火	豚すき丼	○	豚肉	米,こんにやく,砂糖,油	玉ねぎ,長ねぎ,えのきたけ	624 kcal
	ピリ辛大根			ごま油	大根,きゅうり,生姜,にんにく	23.4 g
	みそ汁		わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ	
4 水	盛岡じゃじゃ麺	○	豚肉,赤みそ	冷凍うどん,油,砂糖,でんぶん,ごま油	もやし,きゅうり,生姜,にんにく,玉ねぎ,にんじん,エリンギ,長ねぎ	542 kcal
	ワカメスープ		鶏肉,豆腐,わかめ		にんじん,長ねぎ	24.1 g
	果物				なし	
5 木	キムチチャーハン	○	焼き豚	米,ラード	にんじん,白菜キムチ,玉ねぎ,グリーンピース	569 kcal
	棒餃子		豚肉	はるさめ,でんぶん,ごま油,ぎょうざの皮,油	にら,はくさい,生姜,にんにく	20.5 g
	冬瓜スープ		鶏肉		冬瓜,干し椎茸,きくらげ(乾),にんじん,こまつな,生姜	
6 金	カレーライス	○	豚肉,粉チーズ	米,油,じゃがいも,薄力粉,バター,砂糖	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,にんじん,りんご	553 kcal
	手作り福神漬け			きび糖	きゅうり,大根,れんこん,にんじん,なす,生姜	18.2 g
	果物				ぶどう	
9 月	菊花ごはん	○	油揚げ,昆布	米,砂糖	干し椎茸,きくの花	647 kcal
	揚げ出し豆腐の肉みそあんかけ		豆腐,豚肉,江戸みそ	でんぶん,油,砂糖	にんじん,長ねぎ,生姜	25.1 g
	のっぺい汁		鶏肉,竹輪,油揚げ	こんにやく,里芋	にんじん,だいこん,しめじ	
10 火	枝豆としらすのごはん	○	昆布,ちりめんじゃこ	米,油	えだまめ	605 kcal
	鮭の塩麹焼き		ぎんざけ			28.8 g
	ひじきサラダ		ひじき,まぐろ缶詰	油,砂糖	もやし,だいこん,こまつな,赤ピーマン,にんじん,とうもろこし(缶),レモン	
	もずくスープ		もずく,豆腐		にんじん,えのきたけ,もやし,長ねぎ,小松菜	
11 水	やきそば	○	豚肉,あおのり	蒸し中華めん,油	玉ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,こまつな,しょうが(甘酢漬)	674 kcal
	ポテトピザ		ベーコン,プロセスチーズ	じゃがいも,油	赤ピーマン,玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム(水煮缶詰),パセリ	19.3 g
	フルーツみつ豆		赤えんどう豆(乾),粉寒天	砂糖,水あめ	黄桃(缶),みかん(缶),パインアップル(缶)	
12 木	かき揚げ丼	○	いか,えび,たまご	米,薄力粉,油,砂糖	にんじん,玉ねぎ	659 kcal
	塩昆布漬け		塩昆布		はくさい,にんじん,きゅうり	24.5 g
	みそ汁		豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ		長ねぎ,だいこん	
13 金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米		608 kcal
	トマト肉じゃが		豚肉,生揚げ	じゃがいも,こんにやく,砂糖,調合油	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,トマト	24.7 g
	もろみきゅうり		白みそ,麦みそ	砂糖,白ごま	きゅうり	
17 火	きつねうどん	○	鶏肉,油揚げ	冷凍うどん,砂糖	にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,長ねぎ,こまつな	612 kcal
	大根サラダ		わかめ	油,砂糖	大根,きゅうり,にんじん	24.5 g
	月見だんご		豆腐	白玉粉,上新粉,砂糖,でんぶん		
18 水	カレーパン	○	豚肉,たまご	丸パン,油,薄力粉,パン粉	玉ねぎ,にんじん	657 kcal
	カボチャのクリームシチュー		鶏肉,牛乳,クリーム	油,バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,パセリ	26.4 g
	果物				なし	
19 木	さんまごはん	○	さんま	米,でんぶん,油,砂糖	生姜,しょうが(酢漬)	579 kcal
	和風あえ		ちりめんじゃこ	白ごま,砂糖,油	切干しだいこん,にんじん,もやし,きゅうり,玉ねぎ	19.8 g
	かみなり汁		豆腐		玉ねぎ,ごぼう,にんじん,しめじ,長ねぎ,こまつな	
20 金	ごはん	○		米		554 kcal
	ゼリーフライ		おから,たまご	じゃがいも,油,薄力粉,パン粉,マッシュポテト	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ	20.7 g
	もやしのナムル			砂糖,ごま油,白ごま	もやし,こまつな,にんじん	
	にらたまスープ		鶏肉,豆腐,たまご	でんぶん	にら	
24 火	さといもごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,里芋,砂糖	にんじん,干し椎茸,グリーンピース	635 kcal
	肉豆腐		豚肉,豆腐	油,こんにやく,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,長ねぎ,にんじん,こまつな	27.3 g
	千草あえ		昆布,油揚げ	糸こんにやく,砂糖,油,白ごま	キャベツ,にんじん,こまつな	
25 水	二色トースト	○		食パン,バター,砂糖	にんにく	594 kcal
	インド煮		豚肉,さつま揚げ	じゃがいも,こんにやく,油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,こまつな	22.5 g
	サイダーゼリー		粉寒天	砂糖	パインアップル(缶),みかん(缶)	
26 木	なすとトマトのスパゲッティ	○	豚肉,粉チーズ	スパゲッティ,砂糖	玉ねぎ,セロリー,にんにく,生姜,トマト缶詰,トマト,マッシュルーム(缶),パセリ,なす	631 kcal
	ジュリアンスープ		ベーコン		セロリー,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし(缶)	25.5 g
	米粉ブリッツ		豆乳	上新粉,中力粉,油,メープルシロップ		
27 金	和風ピラフ	○	鶏肉,のり	米,油	長ねぎ,にんじん,梅,グリーンピース	536 kcal
	たらちゃん汁		まだら		にんじん,だいこん,はくさい,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	22.8 g
	果物				なし	
30 月	さっぱりラーメン	○	豚肉,ベーコン,かつお節,昆布,鶏骨	蒸し中華めん,油,ごま油	きくらげ(乾),玉ねぎ,にんじん,もやし,ピーマン,赤ピーマン,とうもろこし(缶),キャベツ,生姜,にんにく,レモン	590 kcal
	フライビーンズ		ひよこまめ(乾)	油		23.8 g
	棒棒鶏		鶏肉,白みそ	砂糖	きゅうり,にんじん,もやし,生姜	

※9月19日(和食の日)になります。  
※食材料の購入などにより献立を変更することがあります。