【家庭数配布】

[こ ん だ て 表]

2018年 9月

江東区立第二砂町小学校

日	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
3 月	ツナと卵の そぼろ丼	○	とうふとわかめのみそ汁 浅漬け風ゆで野菜	牛乳, ツナ缶, 鶏卵, 削り節, 油揚げ, 木綿豆腐, 生わかめ	米, 強化米, 油, 砂糖, 白ごま	しょうが, にんじん, ごぼう, ねぎ, キャベツ, きゅうり	613 kcal 26.8 g
4 火	♪お楽しみこんだて♪ 何が出るかな？			牛乳, とり肉, ベーコン	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, 油	しょうが, りんご, ねぎ, にんにく, レモン, にんじん, たまねぎ, キャベツ, チンゲンツァイ	643 kcal 24.4 g
5 水	ミルクパン	○	グラタン 海草入りゆで野菜	牛乳, とり肉, むきえび, 生クリーム, 粉チーズ, くきわかめ	ミルクパン, バター, 油, 小麦粉, マカロニ, 乾燥パン粉, サラダ油, ごま油, 砂糖	たまねぎ, エリンギ, キャベツ, きゅうり, にんじん	661 kcal 26.1 g
6 木	ごはん	○	さばのみそだれかけ すまし汁 からし和え風ゆで野菜	牛乳, さば, 削り節, 出し昆布, 木綿豆腐, 生わかめ	米, 麦, 砂糖	しょうが, えのきたけ, ねぎ, こまつな, はくさい, もやし	601 kcal 26.8 g
7 金	【 重 陽 の 節 句 の 献 立 】 さつまいも入り 五目ごはん	○	ししゃものから揚げ 菊花和え めかたま汁	牛乳, とり肉, 油揚げ, ししゃも, 削り節, 出し昆布, めかぶわかめ, 木綿豆腐, 鶏卵	米, 麦, 強化米, 油, 砂糖, 白ごま, さつまいも, でん粉	にんじん, 干ししいたけ, ごぼう, たけのこ, グリンピース, きくの花, はくさい, もやし, こまつな	602 kcal 25.3 g
10 月	カレーうどん	○	大学いも もやしあえ	牛乳, ぶた肉, 削り節	油, 砂糖, うどん, でん粉, さつまいも, 水あめ, 黒ごま, 三温糖, ごま油, 白ごま	たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな, もやし, きゅうり	630 kcal 19.4 g
11 火	ごはん	○	じゃこふりかけ 青大豆入り肉じゃが ひじきのサラダ	牛乳, ちりめんじゃこ, 糸がきかつお, あおのり, ぶた肉, 青大豆, 干ひじき	米, 麦, 強化米, 白ごま, 油, じゃがいも, 板こんにゃく, 砂糖, サラダ油	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, きゅうり, キャベツ	650 kcal 23.9 g
12 水	コシャリ	○	ひよこ豆入りゆで野菜 モロヘイヤと卵のスープ 世界の料理 エジプト	牛乳, 炊き込みわかめ, いか, 削り節	米, 麦, 油, マカロニ, 小麦粉, オリーブ油, じゃがいも, サラダ油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, モロヘイヤ, トマト, キャベツ, きゅうり	693 kcal 25.5 g
13 木	ごはん	○	鮭の南部焼き じゃが芋のｷﾝﾋﾟﾗ炒め きゃべつと小松菜のみそ汁	牛乳, 鮭, ぶた肉, 削り節, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, 白ごま, 黒ごま, 油, つきこんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, キャベツ, ねぎ, こまつな	662 kcal 29.2 g
14 金	セサミ トースト	○	秋のシチュウ キャロットソースサラダ	牛乳, ぶた肉, 牛乳, 生クリーム	食パン, 白ごま, グラニュー糖, マーガリン, 油, さつまいも, 上新粉, バター, 砂糖	たまねぎ, にんじん, しめじ, スィートコーン缶, エリンギ, パセリ, キャベツ, きゅうり, スィートコーン缶	709 kcal 21.1 g
17 月	敬 老 の 日						
18 火	ごはん	○	あじの南蛮漬け かぼちゃの煮つけ 卵ととうがんのみそ汁	牛乳, あじ, 削り節, 油揚げ, 鶏卵	米, 麦, 油, でん粉, 砂糖	しょうが, ねぎ, 日本かぼちゃ, とうがん, こまつな	610 kcal 23.5 g
19 水	スパゲテイ ミートビーンズ	○	ローストポテト フレンチサラダ	牛乳, ぶたひき肉, 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト缶詰, エリンギ, キャベツ, きゅうり	699 kcal 26.5 g
20 木	中華丼	○	キャベツの甘酢づけ くだもの	牛乳, ぶた肉, いか, かまぼこ, うずら卵	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, たけのこ, はくさい, チンゲンツァイ, キャベツ, くだもの	616 kcal 23.4 g
21 金	【 十 五 夜 の 献 立 】 枝豆ごはん	○	いかのたつた揚げ きぬかつぎ ごま和え風ゆで野菜	牛乳, 炊き込みわかめ, いか, 削り節	米, 麦, 強化米, 油, でん粉, 砂糖, さといも, 白ごま	枝豆, しょうが, はくさい, もやし, こまつな	576 kcal 23.7 g
24 月	振 替 休 日						
25 火	カレーライス	○	大豆入りゆで野菜 くだもの	牛乳, ぶた肉, 大豆	米, 麦, 強化米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, サラダ油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, きゅうり, くだもの	706 kcal 20.9 g
26 水	チリビーンズ サンド	○	野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ベーコン, ぶた肉, プレーンヨーグルト	コッペパン, 油, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, ピーマン, トマト缶, キャベツ, みかん, 黄桃缶, パイン, バナナ	632 kcal 23.9 g
27 木	サンマごはん	○	もやしの酢の物 豚汁	牛乳, さんま, 削り節, ぶた肉, 木綿豆腐	米, 麦, 強化米, でん粉, 砂糖, 三温糖, 白ごま, じゃがいも	しょうが, 万能ねぎ, もやし, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ	631 kcal 22.2 g
28 金	ごはん	○	豚キムチ豆腐 もやしとわかめのごま醤油	牛乳, ぶた肉, 豆腐, 生わかめ	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, はくさい, たけのこ, にら, もやし	647 kcal 25.4 g

☆都合により献立が変わることがあります。