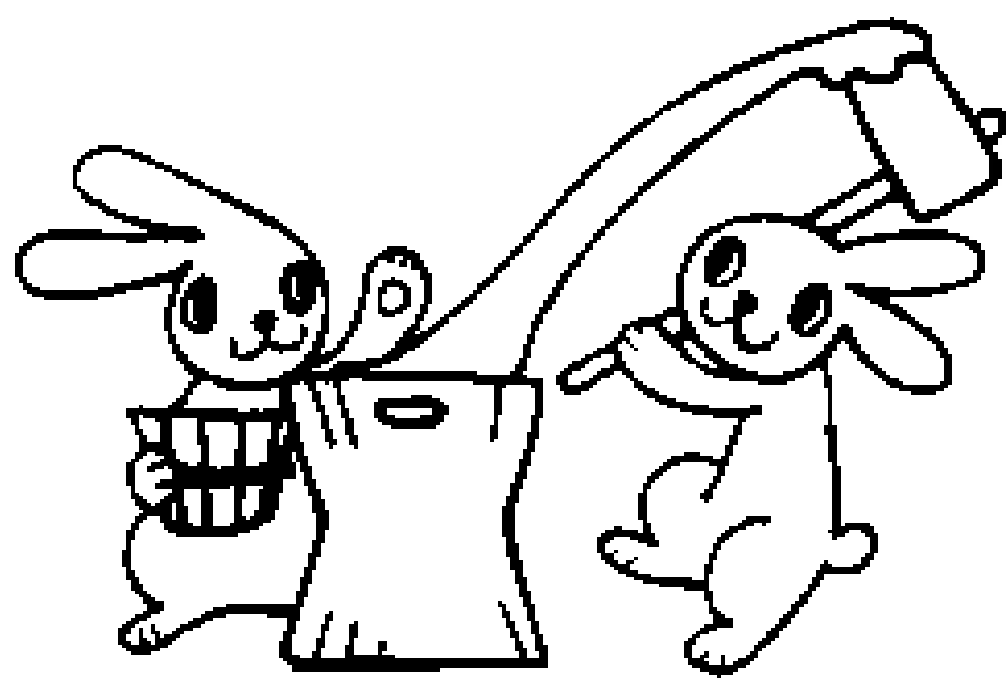




9月のこんだてひょう

令和8年 品川区立源氏前小学校

★9月の給食目標:きれいなきょうしつでおいしくたべよう！



日	曜日	牛乳	こんだて	あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	水		カレーライス ピクルス サイダーポンチ ★パースデー給食★	豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも サイダー	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり 大根 黄桃缶、みかん缶 パインアップル缶	643	19.6
3	木		あんかけやきそば フライドポテト 卵スープ	豚肉 卵 冷凍豆腐 ベーコン 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 でんぷん じゃがいも	もやし キャベツ 小松菜 干しいたけ たまねぎ にんじん	617	26.5
4	金		石狩ごはん ちくわのいそべあげ 煮びたし 豚汁	鮭 あおのり 焼きちくわ 油揚げ 豚肉 みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも	さやいんげん にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	581	24
7	月		キムチチャーハン 春巻き 豆腐の変わりスープ	豚肉 卵 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 春巻きの皮 ごま油 春雨 でんぷん	白菜キムチ 干しいたけ ねぎ にんじん しょうが たけのこ 小松菜 たまねぎ	614	23.1
8	火		ツナピラフ ゆで野菜ごまソース 白いんげん豆のポターージュ	ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	米 胚芽米 サラダ油 ごま ごま油 ねりごま 三温糖 バター さつまいも	マッシュルーム にんじん パセリ たまねぎ きゅうり もやし	620	21.9
9	水		菊花ごはん ぶりの竜田揚げ おひたし みそ汁 重陽の節句	鶏ひき肉 ぶり 冷凍豆腐 糸けずり節 みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 小麦粉 でんぷん じゃがいも	菊 にんじん ごぼう しょうが もやし 小松菜 たまねぎ	627	28.6
10	木		黒砂糖パン パンプキングラタン ミネストローネ	牛乳 ミックスチーズ 鶏肉 豆乳 ベーコン 牛乳	黒砂糖パン 小麦粉 サラダ油	マッシュルーム パセリ たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん	593	23.8
11	金		ゆかりごはん とりのピリ辛焼き もやしの甘酢煮 利休汁	鶏肉 豚肉 みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 ねりごま じゃがいも	ゆかり ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし 大根 小松菜 干しいたけ 糸こんにゃく	600	25.5
14	月		ごはん ししゃものごま焼き 野菜のにんにく醤油和え 肉じゃが	ししゃも 豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 ごま ごま油 じゃがいも 三温糖	にんじん もやし 小松菜 にんにく たまねぎ 糸こんにゃく	606	25.2
15	火		きつねうどん きゅうりとちくわの酢の物 大学芋	鶏肉 油揚げ 焼きちくわ 生わかめ 牛乳	冷凍うどん 三温糖 水あめ さつまいも サラダ油	にんじん ねぎ 小松菜 大根 白菜 干しいたけ きゅうり もやし	598	22.5
16	水		ガーリックトースト ポークシチュー ツナひじきサラダ	大豆 豚肉 ひじき ツナ きんとき豆 牛乳	食パン バター じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖	パセリ にんにく ホールトマト にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	579	22.9
17	木		かばやきごはん 糸寒天のごま酢和え みそ汁	いわし 油揚げ 糸寒天 みそ 冷凍豆腐 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 サラダ油 ごま	きゅうり にんじん もやし ねぎ 大根 小松菜	591	24.2
18	金		チキンライス フライドフィッシュ 野菜スープ	鶏肉 ホキ ベーコン 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 でんぷん マカロニ	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	582	26.1
24	木		スパゲティミートソース 洋風卵スープ 梨	豚ひき肉 大豆 卵 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 でんぷん	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが キャベツ 梨	548	24.8
25	金		五目ごはん さわらの西京焼き 沢煮椀 月見団子 十五夜メニュー	鶏肉 油揚げ 甘みそ 牛乳 さわら 豚肉 きな粉	米 胚芽米 三温糖 でんぷん 白玉粉	干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ もやし 大根 小松菜	665	29.9
28	月		ホイコーロー丼 春雨スープ りんご	赤みそ 豚肉 八丁みそ 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 でんぷん 三温糖 春雨	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく 小松菜 もやし りんご	584	22.6
29	火		パエリア風ピラフ スペニッシュオムレツ ホールコーンスープ	鶏肉 いか ダイスチーズ 卵 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも	ホールトマト たまねぎ 小松菜 キャベツ マッシュルーム にんにく ホールコーン クリームコーン にんじん	591	27.5
30	水		カレーミートドッグ 野菜の豆乳スープ オレンジゼリー	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 粉寒天	コッペパン パン粉 サラダ油 じゃがいも でんぷん 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ オレンジジュース	604	26.1

★献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。