



9月の献立表

新座市立陣屋小学校



日付	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
2 (月)	牛乳200ml 米粉ナンとキーマカレー まめまめサラダ	牛乳 とり肉 だいず	米粉入りナン 米サラダ油 小麦粉 さ とう ノイッグマヨネーズ	にんにく しょうが たま ねぎ トマト アップル ソース コーン きゅうり キャベツ にんじん	塩 こしょう ぶ どう酒 ソース中 濃 しょうゆ カ レー粉 酢	574 22.8
3 (火)	牛乳200ml ご飯 チゲ風スープ チャプチェ	牛乳 ぶた肉 押しどう ふ	米 むぎ ごま油 はるさめ ごま 三温糖	しょうが にんにく ご ぼう にんじん キムチ ねぎ 干しいたけ に ら たまねぎ	塩 こしょう みそ コチュ ジャン 酒 み りん しょうゆ	610 18.7
4 (水)	牛乳200ml キャベツのパペロンチーノ 揚げじゃがのそぼろあんかけ	牛乳 ぶた肉 とり肉	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 じゃがいもなたね油 三温糖 小麦粉	たまねぎ キャベツ エ リンギ にんにく とう がらし にんじん	塩 しょうゆ こしょう 酒 みりん	558 26.5
5 (木)	牛乳200ml 鶏そぼろ丼 じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 卵 あぶ らあげ わかめ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん た まねぎ	酒 みりん しょうゆ みそ	582 27.9
6 (金)	牛乳200ml チャーハン 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 卵 とり 肉	米 むぎ ごま油 米サラダ油 はるさめ	ねぎ にんじん もやし こまつな	酒 しょうゆ みりん 塩 こ しょう	540 20.7
9 (月)	牛乳200ml 醤油ラーメン ポテトのシャキシャキサラダ	牛乳 ぶた肉 なると	蒸し中華めん ごま油 じゃがいも 米サラダ油 ノイッグマヨネーズ	にんじん もやし こまつな ねぎ にんに く しょうが きゅうり キャベツ	酒 みりん 塩 しょうゆ 酢 こしょう	561 19.6
10 (火)	牛乳200ml ご飯 けんちん汁 さばの塩焼き	牛乳 なまあげ さば	米 ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	酒 みりん しょうゆ	621 24.2
11 (水)	コーヒーミルク チキンライス ポテトサラダ	コーヒーミルク とり肉	米 むぎ 米サラダ油 バター じゃがいも ノイッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ コーン 青ピーマン きゅうり	ぶどう酒 塩 こしょう ケ チャップ 酢	565 15.9
12 (木)	牛乳200ml チキンカレーライス グリーンサラダ	牛乳 とり肉 だいず	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも さ とう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース こまつな キャベツ レモン汁	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース ソース中濃 しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢 塩 辛子	668 23.9
13 (金)	牛乳200ml ひじきご飯 さんまの塩焼き おひたし	牛乳 ひじき あぶらあ げ さんま	米 米サラダ油 三温糖	にんじん こんにゃく もやし こまつな	しょうゆ 酒 みりん 塩 塩	607 24.8
17 (火)	牛乳200ml わかめご飯 白玉汁 かぼちゃのサラダ	牛乳 わかめ とり肉 あぶらあげ	米 むぎ 白玉もち ノイッグマヨネーズ	にんじん だいこん こんにゃく えのきたけ ねぎ こまつな かぼちゃ きゅうり たまねぎ	酒 しょうゆ みそ 精製塩 こしょう 酢 ぶどう酒	607 18.9
18 (水)	牛乳200ml 鶏ねぎごぼう丼 こまつなともやしの和え物	牛乳 とり肉 ちくわ	米 むぎ でん粉 なたね油 三温糖	ねぎ ごぼう こまつな もやし にんじん	しょうゆ みり ん 酒	589 24.3
19 (木)	牛乳200ml スパゲティミートビーンズ ソース 小松菜サラダ	牛乳 とり肉 だいず	スパゲティ 米サラダ油 小麦粉 さ とう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー こまつな コー ン キャベツ レモン汁	ぶどう酒 トマトビュー レ ケチャップ ソース 中濃 ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酢 辛子	601 27.3
20 (金)	牛乳200ml 混ぜ込みビビンバ みそポテト	牛乳 とり肉 絞りどう ふ 卵	米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 で ん粉 なたね油	しょうが にんにく ね ぎ にんじん こまつな もやし	トウバンジャン 酒 みりん しょう ゆ 酢 唐辛子 みそ	609 22
24 (火)	牛乳200ml マーボー丼 ナムル	牛乳 とり肉 とうふ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 小麦粉 ごま油 さとう	にんにく しょうが に んじん もやし 干しいたけ にら こまつな	トウバンジャン みそ 酒 しょうゆ ラー油	576 28.3
25 (水)	牛乳200ml 冷やしきつねうどん 秋のかき揚げ	牛乳 あぶらあげ ちく わ だいず	うどん 三温糖 さつまいも 小麦粉 な たね油	干しいたけ ねぎ こ まつな たまねぎ しゅ んぎく まいたけ にん じん ごぼう	しょうゆ 酒 みりん 塩 ば ー ン グ パ ッ ガ ー	585 19.4
26 (木)	牛乳200ml ご飯 具たくさんみそ汁 さばのおろしソース	牛乳 あぶらあげ さば	米 じゃがいも でん粉	だいこん にんじん こ まつな	酒 みそ みり ん しょうゆ	625 24.6
27 (金)	牛乳200ml きな粉揚げパン クリームスープ	牛乳 きな粉 とり肉	ツイストパン なたね油 三温糖 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バ ター クリーム	たまねぎ にんじん パ セリ	塩 ぶどう酒 こしょう	643 21.5
30 (月)	牛乳200ml 炊き込みご飯 あじのから揚げ もやしときゅうりの辛子酢醤油和え	牛乳 ちくわ あじ	米 むぎ ごま油 三温糖 小麦粉 でん粉 なたね油	ごぼう にんじん こんにゃく もやし きゅうり	酒 みりん しょうゆ 酢 辛子	571 24.3