

〔 9 月 献 立 表 〕

2021年 9月

0: 通常献立

川村小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ハヤシライス	○	チーズ入りサラダ(サウザンドレ) はちみつレモンゼリー	豚肉、生クリーム、牛乳、チーズ、寒天	精白米、油、じゃがいも、砂糖 薄力粉、バター、はちみつ、 サウザンアイランドドレッシング	玉葱、にんじん、トマト、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、レモン	678 kcal 21.6 g 19.2 g
2 木	スパゲティ・ミートソース	○ ジョア	キャベツと枝豆のサラダ(香味塩ドレ) マカロン(ストロベリー)	豚肉、チーズ、乳酸菌飲料、卵	スパゲティ、油、オリーブ油、 薄力粉、砂糖、香味塩ドレッシング、 アーモンド、チョコレート、バター	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、 セロリ、マッシュルーム、トマト、 キャベツ、えだまめ、とうもろこし、 いちご	677 kcal 26.8 g 21.3 g
3 金	パンブキンロール	○	鶏肉の香草焼き ポテトサラダ(ノンエッグマヨ) ミートボールスープ 果物(巨峰)	牛乳、鶏肉、ロースハム、鶏肉	パンブキンロール、オリーブ油、 片栗粉、じゃがいも、油、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、とうもろこし、えだまめ、 玉葱、しめじ、ほうれんそう、巨峰	620 kcal 28.8 g 31.4 g
6 月	ごはん	○	鮭の岩塩焼き 切干大根とひき肉の炒め煮 麩の味噌汁 スイートポテト	牛乳、ぎんざげ、鶏肉、味噌	精白米、油、砂糖、焼きふ、 さつまいも、砂糖	切干しだいこん、にんじん、 さやいんげん、しょうが、玉葱、 ほうれんそう	611 kcal 31.4 g 15.2 g
7 火	サンマー麺	○	揚げぎょうざ 華風きゅうり 果物(オレンジ)	豚肉、牛乳、鶏肉、大豆	中華めん、油、片栗粉、ごま油、 砂糖、パン粉	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、もやし、きぬさや、きゅうり、 オレンジ、にら、キャベツ	670 kcal 23.8 g 24.3 g
8 水	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き 海藻入りサラダ(和風ドレ) 五目味噌汁	牛乳、豚肉、わかめ、くきわかめ、 こんぶ、とさかのり、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、ごま油、じゃがいも、 和風ドレッシング	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、玉葱、ごぼう	604 kcal 27.5 g 20.0 g
9 木	ミルクロール	○	鶏肉と大豆のトマト煮 カリカリサラダ(イタリアンドレ) 湘南ゴールドゼリー	牛乳、大豆、鶏肉、寒天	ミルクロール、じゃがいも、油、 砂糖、ワントンの皮、 イタリアンドレッシング	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、湘南ゴールド	660 kcal 27.2 g 26.8 g
10 金	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き 彩りサラダ(香味塩ドレ) ほうれん草のみそ汁 ヨーグルト	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌、ヨーグルト	精白米、香味塩ドレッシング	ねぎ、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり、ほうれんそう、玉葱	640 kcal 30.6 g 20.4 g
13 月	ごはん	○	鶏肉のごまだれ焼き 大根サラダ(青じそドレ) さつまいもと油揚げのみそ汁 野菜とくだものゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌、寒天	精白米、砂糖、ごま油、 青じそドレッシング、さつまいも	だいこん、きゅうり、キャベツ、 野菜・果実ミックスジュース、 りんご、レモン	666 kcal 24.9 g 21.2 g
14 火	パンズパン	○	フライドチキン ポイルキャベツ(サウザンドレ) ミネストローネ フルーツ白玉	牛乳、鶏肉、ベーコン	パンズパン、片栗粉、薄力粉、油、 サウザンアイランドドレッシング、 オリーブ油、じゃがいも、マカロニ、 白玉	しょうが、にんにく、玉葱、 キャベツ、にんじん、セロリ、トマト、 りんご、洋なし、もも、みかん	688 kcal 25.0 g 28.1 g
15 水	スパゲティ和風きのこソース	○	寒天入りサラダ(和風ドレ) 果物(パイナップル)	ベーコン、牛乳、わかめ、寒天	スパゲティ、オリーブ油、油、 片栗粉、和風ドレッシング	にんにく、玉葱、マッシュルーム、 しめじ、えのきたけ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 パイナップル	630 kcal 20.5 g 22.9 g
16 木	あんかけチャーハン	○	せんじゃがサラダ(香味中華ドレ) 冷凍みかん	豚肉、牛乳	精白米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、 じゃがいも、香味中華ドレッシング	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、 干し椎茸、キャベツ、たけのこ、 はくさい、ほうれんそう、 さやいんげん、みかん	642 kcal 22.4 g 19.8 g
17 金	米粉入りパン バター	○	ポークソーデミグラスソース コンサダ(フレンチドレ) ジュリエンスープ 青りんごゼリー	牛乳、豚肉、ベーコン、寒天	米粉入りパン、バター、薄力粉、 砂糖、フレンチドレッシング、油	玉葱、トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、えのきたけ、 りんご	601 kcal 23.4 g 28.9 g
21 火	さつまいもごはん	○	鶏の照り焼き 和風サラダ(胡麻ドレ) 紅麩麩のすまし汁 月見大福	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、 いんげん豆、豆乳	精白米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、 胡麻クリームドレッシング、 紅葉麩、米粉、水あめ	しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、だいこん	665 kcal 24.0 g 20.0 g
22 水	五目かた焼きそば	○	中華サラダ(棒々鶏ドレ) 杏仁豆腐	豚肉、牛乳、杏仁豆腐	油揚げ中華麺、油、砂糖、片栗粉、 ごま油、棒々鶏ドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、 はくさい、キャベツ、もやし、 ほうれんそう、きゅうり	606 kcal 19.0 g 24.9 g
24 金	ごはん チキンカレー	○ のむ ヨー グル ト	ビーンズサラダ(香味玉葱ドレ) 果物(梨)	鶏肉、のむヨーグルト、ひよこ豆、 青えんどう、赤いんげん豆、 ロースハム	精白米、バター、油、はちみつ、 オリーブ油、香味玉ねぎドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト、えだまめ、キャベツ、なし、 ブルーベリー	686 kcal 21.3 g 18.4 g
27 月	ごはん	○	銀だらの西京焼き 高野豆腐と野菜の煮物 わかめのすまし汁	牛乳、銀だら、味噌、豆腐、鶏肉、わかめ	精白米、砂糖、油	しょうが、にんじん、しめじ、 さやいんげん、えのきたけ	634 kcal 25.9 g 23.9 g
28 火	みそ風味うどん	○	ささかまぼこの天ぷら キャベツとえのきのごま和え マスカットゼリー	鶏肉、油揚げ、味噌、甜麺醬、牛乳、 ささかまぼこ、卵、寒天	うどん、油、砂糖、薄力粉、ごま	玉葱、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、えのきたけ、マスカット	617 kcal 24.9 g 21.0 g
29 水	フォカッチャ	○	チキンピカタ イタリアンサラダ(コンクリーミードレ) コンソメスープ キャラメルパンナコッタ	牛乳、鶏肉、チーズ、卵、ベーコン	フォカッチャ、オリーブ油、 薄力粉、砂糖、油、じゃがいも、 コンクリーミードレッシング、 コンスターチ	トマト、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり、玉葱、こまつな	669 kcal 34.4 g 24.3 g
30 木	ごはん	○	すき焼き風煮 キャベツとにんじんの昆布和え いもようかん	牛乳、牛肉、豚肉、豆腐、塩昆布、寒天	精白米、油、麩、砂糖、しらす、 さつまいも、水あめ	ねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ	674 kcal 28.7 g 18.2 g



～巨峰について～

巨峰は“石原早生”と“センテニアル”の交配種です。

『伊豆の峰で作られた巨大な粒』というところから『巨峰』と名付けられました。

たっぷりの果汁と強い甘みがあり、大粒ぶどうでの代表品種です。

