

9月の献立表

平成30年9月 大田区立館山さざなみ学校

	朝食	昼食	おやつ	夕食		
2日(日)	🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰			カレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト	719kcal 28.5g 19.4g 2.9g	
3日(月)	中華ちまき 中華スープ キムチ和え フルーツ 牛乳	ロールパン プチフランス 牛乳 ヴィンソワーズ カボチャのキッシュ ほうれんそうソテー	ラスク 142kcal	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜ソテー フルーツ	630kcal 25.6g 24.1g 2.7g	
4日(火)	ごはん みそ汁 ウィンナーソテー 野菜炒め フルーツ	冷やし中華 キムチぎょうざ フルーツ 牛乳	水ようかん 80kcal	五穀ごはん 豚汁 ひじきコロッケ ねぎ豆腐 ごま和え	695kcal 25.8g 22.1g 3.0g	
5日(水)	フレンチトースト 野菜スープ さつま揚げ フルーツ 牛乳	きのこごはん かきたま汁 ごぼうたっぷりつくね ひじきのサラダ フルーツ 牛乳	豆腐ごまスフレ 122kcal	ごはん たまごスープ チンジャオオロス かぼちゃスティック	592kcal 23.9g 17.4g 2.7g	
6日(木)	ごはん みそ汁 大根炒り煮 小魚くん ヤクルト	にんじんピラフ 牛乳 豚肉と白菜のグラタン フレンチサラダ	マーラーカオ 197kcal	冷やしうどん 天ぷら おひたし 抹茶プリン	631kcal 17.9g 25g 3.1g	
7日(金)	わかめごはん みそ汁 干草焼き 即席漬け サッポロ豆 ヨーグルト	ごはん 春雨スープ ナムル 牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め ぶどうゼリー	アプリコットケーキ 111kcal	ごはん みそ汁 ひじきと豆腐の卵よせ 野菜炒め おかか和え	689kcal 33.2g 23.2g 2.6g	
8日(土)	ごはん みそ汁 納豆 味のり とりごぼう煮 フルーツ	五日冷やしそうめん 牛乳 ゴーヤチャンプル フルーツ	ジュース 90kcal	黒豆入り中華おこわ 中華スープ フルーツ きゅうりとわかめ和え チーズロール	699kcal 33.2g 20.9g 3.6g	
9日(日)	ロールサンド 牛乳 野菜スープ フルーツ	きのこごはん すまし汁 あじの南蛮漬け いそか和え 牛乳	サモサ 164kcal	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ ドレミソサラダ	722kcal 30.6g 20.4g 3.0g	
10日(月)	ごはん みそ汁 ハムエッグ 野菜炒め フルーツ	照り焼きバーガー かぼちゃ蒸しパン キャロットスープ グリーンサラダ 牛乳	パンプディング 215kcal	手巻き寿司 茶碗蒸し ごまあえ きなこ黒蜜白玉	636kcal 26.3g 21.6g 2.6g	
11日(火)	五穀ごはん みそ汁 しゅうまい ゆかり和え ふりかけ フルーツ	ごはん けんちん汁 さんまの塩焼き おかか和え 牛乳	たこやき 153kcal	豚キャベ井 かきたま汁 コーンサラダ フルーツ	677kcal 27.1g 22.0g 3.0g	
12日(水)	ピザトースト 根菜スープ フルーツ 牛乳	ジャコチャーハン 汁ビーフン 華風きゅうり 牛乳	かぼちゃプリン 119kcal	ごはん 鶏肉の野菜ソース みそ汁 カルピスゼリー	564kcal 22.1g 9.4g 3.3g	
13日(木)	ごはん みそ汁 がんもどきの煮物 ツナと大根のサラダ フルーツ	スパゲッティミートソース 海そうサラダ ミニトマトゼリー 牛乳	マドレーヌ 177kcal	五穀ごはん みそ汁 酢豚 高野豆腐の煮びたし フルーツ	683kcal 21.7g 27.7g 3.9g	
14日(金)	きなこトースト ポトフ フルーツ 牛乳	ナッツライスなすひき肉カレー 牛乳 野菜サラダ フルーツ	ミルクずもち 107kcal	8月生まれさんのリクエスト♪		
15日(土)	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 野菜炒め フルーツ	五穀ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き みそ汁 ピーナッツ和え 牛乳	ジュース 90kcal	オムライス ヴィンソワーズ かにかまぼこのサラダ フルーツ	722kcal 26.9g 25.4g 2.1g	
16日(日)	コーンフレーク ハムエッグ 牛乳 コールスローサラダ フルーツ	やきそば目玉焼きのせ 牛乳 わかめサラダ キャロットゼリー	ホットク 129kcal	ごはん みそ汁 かぼちゃサラダ 鶏肉のマスタード風パン焼き	697kcal 32.0g 14.2g 3.6g	
17日(月)	ごはん みそ汁 焼き魚 さつまいものきんぴら フルーツ	パングラタン 野菜スープ ビーンズサラダ 牛乳	ごま豆乳プリン 103kcal	五穀ごはん なめこ汁 ちくわの2色揚げ アーモンド和え フルーツ寒	720kcal 29.4g 22.1g 2.9g	
18日(火)	マヨコーントースト 根菜スープ フルーツ 牛乳	中華風混ぜごはん 牛乳 エビにらまんじゅう 卵とプチトマトのスープ	ドーナツ 151kcal	ごはん スープカレー フルーツ チーズサラダ	669kcal 22.6g 21.3g 3.2g	
19日(水)	五穀ごはん みそ汁 生揚げの香味焼き じゃがいもの炒め物 フルーツ	ベトナム料理の日♪		ずんだもち 156kcal	ごはん みそ汁 とり肉の野菜あんかけ アーモンド和え 牛乳	677kcal 27.9g 22.7g 2.5g
20日(木)	ごはん みそ汁 ハムソテー 野菜キムチ炒め フルーツ	五穀ごはん 冬瓜のスープ 松風焼き ドレミソサラダ びっくり目玉焼き 牛乳	和菓子の日♪	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 なめたけ和え フルーツ	608kcal 29.9g 19.0g 3.0g	
21日(金)	トースト ジャム ベーコンエッグ 野菜スープ フルーツ 牛乳	エビピラフ 海そうサラダ 牛乳 ひよこ豆のスープ オレンジゼリー	いももち 190kcal	ごはん 麻婆なす ナムル ヌーミータン フルーツ	608kcal 15.6g 19.0g 2.4g	
22日(土)	おにぎり 具だくさんみそ汁 煮豆 ゆかり和え ヨーグルト	ジャージャー麺 野菜ぎょうざ フルーツ 牛乳	ジュース 90kcal	ごはん みそ汁 豆腐のねぎみそチーズ焼き じゃがいもと野菜の煮物	683kcal 27.7g 21.7g 3.9g	
23日(日)	パンケーキ ジャム 牛乳 ツナサラダ フルーツ	小豆ごはん みそ汁 ししゃものごま天ぷら ごぼうサラダ 牛乳	スイートポテト 127kcal	しょうがごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き パリパリサラダ	598kcal 26.8g 16.3g 3.0g	
24日(月)	五穀ごはん みそ汁 家常豆腐 おひたし ヨーグルト	ごはん みそ汁 豚肉のおろぼんチーズ焼き かんぴょうのサラダ 牛乳	おこし 148kcal	さんまのかばやき丼 すまし汁 ピーナッツ和え フルーツ	641kcal 22.0g 22.1g 3.2g	
25日(火)	ごまトースト ポトフ 牛乳 もやしのカレー風味 フルーツ	五目ちらし みそ汁 宝袋煮 さつまいも茶巾 牛乳	フルーツポンチ 141 kcal	ごはん わかめスープ 春巻き パンパンジーサラダ	607kcal 20.9g 20.4g 3.6g	
26日(水)	ごはん みそ汁 すごり卵 いわし角煮 フルーツ	ピタパン サーモンフライ 牛乳 おこげスープ ポテトサラダ	小松菜ケーキ 118kcal	三色丼 すまし汁 フルーツ 里芋とこんにやくの旨煮	607kcal 21.6g 9.6g 2.9g	
27日(木)	ぶどうパン フルーツ 牛乳 ウィンナー入り野菜スープ オムレツ	タンメン レバーとじゃがいもの甘辛揚げ 白ごまプリン 牛乳	みたらし団子 133kcal	ごはん おでん ごぼうサラダ 手作りふりかけ フルーツ	640kcal 22.6g 13.1g 4.2g	
28日(金)	ごはん みそ汁 野菜揚げ にびたし フルーツ	東京都の郷土料理♪		プリン 117kcal	カツ丼 みそ汁 おひたし ミルクゼリー	646kcal 29.7g 18.8g 1.8g
29日(土)	ロールパン クロワッサン ツナサラダ ほうれんそうオムレツ フルーツ 牛乳	🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰				

※食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

献立名の横の数字はエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、塩分(g)です。

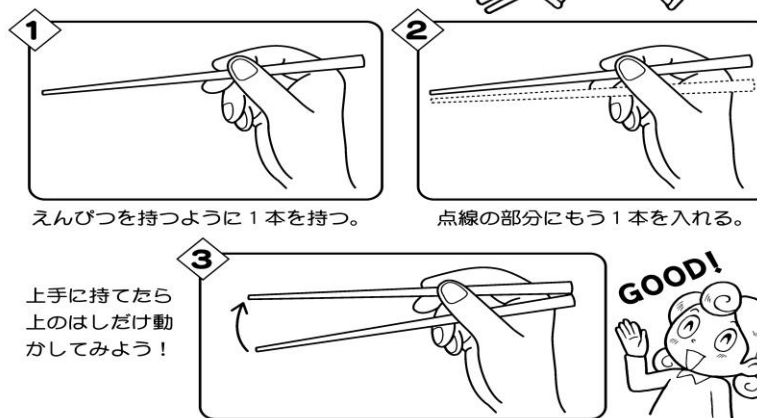
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g) 塩分(g)

生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかししたりしていませんか? しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえていくことが大切です。



はしの持ち方レッスン!



9月の食堂さざなみの心得

はしを正しく持って食べましょう!