



# 8・9月こんだてよいひょう

令和2年8月25日発行

港区立芝浦小学校

校長 三浦 和志  
栄養士 須藤 倉澤  
倉澤 智早



日	献立名	牛乳	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	調味料	エネルギー たんぱく質
26 水	カレーライス		鶏肉、鶏手羽先	精白米、油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参	赤ワイン、鶏がら、カレー粉、塩、ペイリーフ、 ガラムマサラ、トマトクチャップ、ウスターソース	695 kcal
	フレンチサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	22.7 g
27 木	マーボー丼		豚肉、鶏手羽先、みそ、ハチマシ、豆腐	精白米、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、にら	酒、鶏がら、醤油	668 kcal
	五目スープ		鶏手羽先、鶏肉	ごま油	しょうが、人参、白菜、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	27.3 g
28 金	冷凍リンゴ				りんご		
	干草うどん		豚肉、油揚げ、みそ	うどん	干しいたけ、人参、えのき、ほんしめじ、長ねぎ、小松菜	だし、削り節、だし昆布、酒、塩、醤油	589 kcal
31 月	鶏とゴボウのピラフ		鶏肉	精白米、油	にんにく、人参、玉ねぎ、ごぼう、パセリ	塩、醤油、白ワイン、こしょう、ペイリーフ	572 kcal
	コールスローサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	20.4 g
1 火	わかめご飯		わかめ、ごはんの素	精白米			578 kcal
	サケの照り焼き		さけ	三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、水、みりん	27.2 g
2 水	食パン			食パン、マーガリン	いちごジャム		564 kcal
	トマトシチュー		豚肉、鶏手羽先	油、じゃが芋、三温糖、薄力粉	玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、トマト缶、トマトジュース、 キャベツ	赤ワイン、水、鶏がら、トマトピューレ、塩、こしょう、 ペイリーフ	18.7 g
3 木	白飯			精白米			560 kcal
	サワラの西京焼き		さわら、西京みそ			酒	24.5 g
4 金	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	油、でん粉	しょうが	醤油、酒	24.8 g
	鶏肉の唐揚げの味噌汁		鶏肉、油揚げ、みそ、みそ		小松菜、人参、もやし	塩、醤油	
7 月	豆乳と小松菜の味噌汁		豆乳	豆乳、でん粉	人参、大根、長ねぎ	水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油	583 kcal
	白飯			精白米			
8 火	ペンスポローゼ		豚肉、チーズ	スライス、オリーブ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマトジュース、パセリ	塩、こしょう、ペイリーフ、赤ワイン、トマトピューレ、 トマトクチャップ、ウスターソース、醤油	590 kcal
	スープジュリエヌ		鶏手羽先、ベーコン	じゃが芋	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ	鶏がら、塩、ペイリーフ、こしょう	24.9 g
9 水	梨				梨		
	サツマ芋ご飯		さば	精白米、さつまいも、白ごま		酒	600 kcal
10 木	シナモントースト			三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく	醤油、油、米酢	22.7 g
	クリームシチュー		鶏肉、ベーコン、鶏手羽先、牛乳	油、じゃが芋、薄力粉	玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ	醤油、塩	
11 金	チャーハン		焼豚、えび	精白米、油	人参、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、グリーンピース	酒、塩、こしょう、醤油	658 kcal
	鶏肉の中華スープ		鶏肉	油、鶏皮、皮、油、緑豆、味噌、でん粉、ごま油	しょうが、長ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にら	酒、塩、こしょう、醤油	23.2 g
14 月	回鍋肉		鶏手羽先、鶏卵、豆腐	ごま油	しょうが、人参、もやし、小松菜、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	
	トックスープ		豚肉、みそ	精白米、油、三温糖、でん粉	にんにく、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ、エリンギ	酒、チンメンジャム、醤油、こしょう	687 kcal
15 火	白飯		鶏手羽先、豚肉	トック、でん粉	しょうが、干しいたけ、人参、大根、白菜	鶏がら、酒、塩、こしょう	28.0 g
	洋梨				洋梨		
16 水	白飯			精白米			606 kcal
	小魚の唐揚げ		はたはた	油、でん粉		酒、塩、こしょう、醤油、米酢	26.1 g
17 木	キャベツの辛子和え		豚肉、みそ、みそ	油、じゃが芋、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、ほんしめじ、長ねぎ	からし粉、醤油	
	豚汁					酒、だし削り節、だし昆布	
18 金	ミルクパン			ミルクパン			573 kcal
	ポークビーンズ		ベーコン、豚肉、鶏手羽先、金時豆、チーズ	油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが、パセリ	赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう、ペイリーフ、トマトピューレ、 トマトクチャップ、ウスターソース	24.2 g
23 水	コールスローサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	
	エビピラフ		鶏肉、えび	精白米、バター、油	人参、玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、パセリ	塩、白ワイン、こしょう	576 kcal
24 木	ドレッシングサラダ			上白糖、油	キャベツ、きゅうり	米酢、からし粉	22.7 g
	フレッシュトマトのスープ		ベーコン、鶏手羽先	油	セロリ、玉ねぎ、しょうが、トマト	鶏がら、塩、ペイリーフ、パセリ、こしょう	
25 金	スタミナ丼		豚肉	精白米、油、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン	酒、醤油、塩、こしょう、オスターソース	621 kcal
	奥沢山スープ		鶏手羽先、鶏肉		しょうが、人参、大根、白菜、小松菜	鶏がら、酒、醤油、塩	28.2 g
28 月	カレーライス		豚肉、鶏手羽先	精白米、油、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 トマトジュース	赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう、トマトクチャップ、 ウスターソース	632 kcal
	ポテトと野菜のスープ		鶏手羽先	じゃが芋	しょうが、人参、玉ねぎ、パセリ	鶏がら、塩、ペイリーフ、こしょう	22 g
29 火	白飯			精白米			610 kcal
	厚焼き餅		鶏肉、鶏卵	油、三温糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、グリーンピース	酒、塩、醤油	25 g
30 水	小松菜のお浸し				小松菜、人参、もやし	塩、醤油	
	ジャガ芋と玉葱の味噌汁		わかめ、みそ、みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし、昆布、だし削り節	
31 木	けんちんうどん		豚肉、油揚げ	油、里芋、うどん	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	酒、だし昆布、だし削り節、みりん、塩、醤油	576 kcal
	大豆と竹輪の土屋揚げ		大豆、ちくわ	三温糖、油、でん粉		醤油、みりん	21 g
1 火	白飯			精白米			598 kcal
	カレー肉豆腐		豚肉、豆腐	油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、人参、ほんしめじ、 グリーンピース	酒、塩、醤油、カレー粉、だし削り節	25 g
2 水	ナムル			ごま油、上白糖	小松菜、人参、もやし	塩、醤油、ラー油	
	セルフィッシュバーガー		メルル、サ、鶏卵	丸パン、油、薄力粉、パン粉	キャベツ、きゅうり	塩、酒、こしょう、トマトクチャップ、ウスターソース	560 kcal
3 木	リボンマカロニスープ		鶏肉、鶏手羽	油、マカロニ	玉ねぎ、人参、しょうが、小松菜	こしょう、白ワイン、鶏がら、塩、醤油	28 g
	シャインマスカット				シャインマスカット		
4 金	しょうゆラーメン		豚肉、鶏手羽先	中華麺、油、ごま油	にんにく、しょうが、人参、もやし、干しいたけ、長ねぎ	酒、鶏がら、だし昆布、塩、こしょう、醤油	627 kcal
	大芋			油、さつまいも、三温糖、水あめ		醤油	23 g

★エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。天候などの都合により、食材が一部変更となることがあります。