

9月 献立表

令和6年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
3火	シーフードカレーライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	○	鶏肉 イカ エビ 小柱 飲用牛乳 ツナ缶 大豆 ヨーグルト	精白米 粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ フルーツミックス缶 (みかん・黄桃・白桃・洋梨・パイ)	614 kcal 24.6 g 20.8 g 1.8 g
4水	【郷土料理】みやざきけん ごはん チキンなんばん うめおかかあえ ひやしる 	○	飲用牛乳 鶏肉 生ワカメ かつお節 豆腐 ツナ缶 みそ	精白米 粒麦 でん粉 小麦粉 油 三温糖 マヨネーズ さとう 白すりごま	たまねぎ レモン パセリ キャベツ にんじん もやし こまつな 梅びしお ねぎ しそ しょうが みょうが きゅうり	603 kcal 26.7 g 23.3 g 2.2 g
5木	ごはん あおのりふりかけ じゃがいもいりオムレツ やさいスープ くだもの	○	ちりめんじゃこ あおのり かつお節 飲用牛乳 豚肉 たまご ベーコン	精白米 粒麦 油 さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン こまつな バナナ ぶどう	558 kcal 24.2 g 15.8 g 1.7 g
6金	ごはん さばのしおやき じゃがいもとさつまいものきんぴら あつあげのみそしる なし	○	飲用牛乳 サバ 豚肉 くきわかめ 生揚げ みそ	精白米 粒麦 ごま油 じゃがいも さつまいも こんにゃく 三温糖 ごま	にんじん かぼちゃ だいこん こまつな なし	593 kcal 24.9 g 20.4 g 1.6 g
9月	【重陽の節句(ちゅうようのせっく)の行事食] きつこごはん にくだんこのもちごめむし ほうれんそうのごまあえ だいこんとわかめのすましじる ぶどう 	○	油揚げ かつお節 飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 生ワカメ	精白米 もち米 粒麦 さとう ごま油 でん粉 すりごま	菊のり さやいんげん たまねぎ しいたけ しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ えのきだけ こまつな ぶどう	618 kcal 26.5 g 21.5 g 2.0 g
10火	さんまのかばやきごはん こまつなのおかかマヨあえ くきわかめいりかきたまじる	○	さんま のり 飲用牛乳 かつお節 くきわかめ たまご	精白米 粒麦 でん粉 米粉 油 さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	しょうが こまつな にんじん もやし えのきだけ ねぎ しいたけ さやえんどう	626 kcal 23.6 g 23.5 g 1.9 g
11水	てづくりガーリックフランス ポリポリいものサラダ タラのトマトシチュー	○	豆乳 飲用牛乳 鶏肉 たら	強力粉 小麦粉 さとう バター オリーブ油 じゃがいも 油 小麦粉	にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん セロリー たまねぎ トマト缶	587 kcal 22.1 g 24.3 g 2.0 g
12木	ごはん じゃこのつくだに かぼちゃとさつまいものコロケ いろどりせんぎりやさい あぶらあげとはくさいのみそしる	○	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 豚肉 油揚げ 生わかめ 豆乳	精白米 粒麦 三温糖 さとう さつまいも じゃがいも 小麦粉 油	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん コーン レモンはくさいだいこん	631 kcal 21.3 g 21.2 g 2.1 g
13金	【世界の料理】シンガポール ハイナンチキンライス ラクサフアとうにゅうカレースープ パイナップルケーキ 	○	鶏肉 飲用牛乳 豆乳 えび たまご	精白米 粒麦 ごま油 さとう すりごま 油 ビーフン バター 三温糖 小麦粉	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし いんげん パイン缶	617 kcal 25.7 g 17.6 g 2.1 g
17火	【おつちみの行事食] あきいっばいのごはん ぼらのみそマヨネーズやき じゃがいものおかかまぶし つきみじる なし 	○	油揚げ 飲用牛乳 ぼら みそ かつお節 豆腐	精白米 粒麦 油 栗 さとう マヨネーズ じゃがいも さといも 白玉粉	れんこん にんじん しめじ にんにく だいこん ねぎ かぼちゃ こまつな なし	601 kcal 25.1 g 17.0 g 2.2 g
18水	タイガーコーンパン ブロッコリーサラダ  サーモンチャウダー ぶどう	○	飲用牛乳 豚肉 豆乳 白いんげん豆 サケ	強力粉 小麦粉 さとう オリーブ油 バター 油 ごま じゃがいも 米粉	コーン かぼちゃ キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり たまねぎ エリンギ しめじ ほうれんそう パセリ ぶどう	568 kcal 24.4 g 19.2 g 2.0 g
19木	【行事食】秋のお彼岸 ごまだれうどん まめとまめあじのからあげ ミニおはき 	○	豚肉 みそ 飲用牛乳 まめあじ 大豆 生わかめ あずき きな粉	うどん 小麦粉 米粉 でん粉 油 ごま 精白米 もち米 さとう	しいたけ にんにく たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ こまつな もやし	608 kcal 28.7 g 25.1 g 2.1 g
20金	ごはん あつあげのにくづめにやさいあんかけ じゃがいもたまねぎのみそしる みかん 	○	飲用牛乳 生揚げ 鶏肉 生ワカメ 豆腐 油揚げ たまご みそ	精白米 粒麦 でん粉 さとう じゃがいも	しいたけ たまねぎ だいこん しょうが もやし にんじん こまつな みかん	572 kcal 24.4 g 17.7 g 2.2 g
24火	キムチチャーハン とうふとチンゲンサイのちゅうかスープ パンパンシーサラダ ブルー 	○	たまご 豚肉 飲用牛乳 木綿豆腐 鶏肉	精白米 粒麦 油 ごま ごま油 さとう	キムチ ねぎ にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ねぎ ピーマン もやし きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく ブルー	555 kcal 23.8 g 20.4 g 2.4 g
25水	ごはん ごぼういりつくねやき あおのりポテト おかかあえ けんちんじる	○	飲用牛乳 鶏レバー みそ かつお節 鶏肉 豆腐 たまご あおのり	精白米 粒麦 じゃがいも 油 さとう ごま油 さといも こんにゃく	しょうが にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	563 kcal 24.8 g 17.5 g 2.0 g
26木	てづくりポテトサラダパン ミートボールトマトスープ パイナップル	○	たまご ツナ 豆乳 豚肉 飲用牛乳 鶏肉 大豆 チーズ レンズ豆	強力粉 さとう バター オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ でん粉	にんにく パセリ キャベツ にんじん セロリー たまねぎ トマト缶 パイナップル マッシュルーム	576 kcal 26.6 g 23.4 g 2.0 g
27金	おひさまいろのスパゲティ アサリのカリッとサラダ カステラ 	○	鶏肉 大豆 粉チーズ 飲用牛乳 あさり たまご 豆乳	油 スパゲッティ でん粉 小麦粉 三温糖 はちみつ ざら糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 グリーンピース もやし キャベツ	646 kcal 27.4 g 24.1 g 2.0 g
30月	ごはん じゃことおかかのふりかけ とりのしょうがてりやき いりとうふ きのこのすましじる	○	かつお節 ちりめんじゃこ きざみのり 飲用牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 生揚げ 生わかめ	精白米 粒麦 さとう ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが こまつな にんじん しいたけ ぶなしめじ えのきだけ ねぎ	555 kcal 27.6 g 18.8 g 2.0 g

※献立や食材材料は都合により変更になることがあります。特に果物は市場入荷状況により変更が多くなっています。