

9月 献立表

令和8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			材料 - 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	
2 水	【ローリングストック給食】 シーフードカレーライス こまつナサラダ ★フルーツポンチ	○	豚肉 イカ エビ ほたてがし 飲用牛乳 ツナ 寒天	精白米 粒麦 油 ごま じゃがいも マーガリン 小麦粉 さとう 三温糖	しょうが にんにく にんじん 玉葱 こまつな キャベツ みかん缶 バイ缶 もも缶	593 kcal 24.5 g 17.6 g 1.9 g
3 木	チリコンカンサンド ポテトのハニーサラダ パンプキンとうにゅうポターージュ きよほう	○	豚ひき肉 白いんげん豆 粉チーズ 飲用牛乳 ベーコン 豆乳	胚芽パン 油 じゃがいも はちみつ 小麦粉	玉葱 マッシュルーム ピーマン きゅうり にんじん キャベツ かぼちゃ 巨峰	581 kcal 24.5 g 22.5 g 2.1 g
4 金	ごはん くじらのかりんとがらめ こんにゃくのピリリに とうふとたまねぎのみそしる	○	飲用牛乳 くじら肉 豆腐 冷凍わかめ みそ	精白米 粒麦 でん粉 じゃがいも 油 三温糖 ごま ごま油 こんにゃく	しょうが にんにく ごぼう さやいんげん えのきだけ 玉葱 ねぎ こまつな	577 kcal 24.6 g 16.2 g 2.2 g
7 月	ごはん さばのみそだれやき じゃがいものんにくおかかまぶし しらすのかきたまじる マスカット	○	飲用牛乳 サバ みそ おかか しらす たまご	精白米 粒麦 さとう 油 じゃがいも でん粉	にんにく もやし にんじん こねぎ マスカット	555 kcal 26 g 19 g 1.6 g
8 火	マーボーナスどん ピーマンのちゅうかサラダ ウーロンポンチ	○	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 飲用牛乳 ツナ 寒天	精白米 粒麦 油 さとう ごま油 でん粉 三温糖	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん ねぎ 玉葱 キャベツ なす こまつな ピーマン みかん缶 バイ缶 黄桃缶	598 kcal 23 g 20 g 1.7 g
9 水	【重陽の節句(ちょうようのせっく)の行事食】 きっかごはん とりのてりやき ほうれんそうのごまあえ さつまいもときのこのみそしる なし	○	油揚げ かつお節 飲用牛乳 鶏肉 豚ひき肉 大豆 みそ	精白米 もち米 粒麦 三温糖 はちみつ さとう ごま 油 さつまいも	菊のり さやいんげん しょうが ほうれんそう もやし にんじん ごぼう ぶなしめじ えのきだけ こまつな 梨	605 kcal 27 g 22 g 2.5 g
10 木	てづくりセサミパン じゃこサラダ たらとのトマトシチュー オレンジ	○	豆乳 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 たら	強力粉 さとう マーガリン ごま オリーブ油 三温糖 油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ もやし きゅうり ｺｰﾝ セロリ にんじん 玉葱 トマト缶 オレンジ	634 kcal 27 g 25 g 2.5 g
11 金	【おはなししょく】 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	油 スパゲッティ でん粉 三温糖 さとう 小麦粉 ハちみつ マーガリン ざら糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 マッシュルーム トマト缶 もやし キャベツ	662 kcal 28 g 20 g 2 g
12 土	キムチチャーハン ツナとコーンのちゅうかサラダ なまあげとちんげんさいのスープ	○	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 飲用牛乳 ツナ ベーコン 生揚げ	精白米 粒麦 油 ごま ごま油 さとう じゃがいも	キムチ漬け ｺｰﾝ ねぎ キャベツ もやし きゅうり ｺｰﾝ にんじん 玉葱 黒きくらげ チンゲンツアイ ほうれんそう	557 kcal 24 g 20 g 2.7 g
15 火	【郷土料理】鹿児島県 けいはん さつまいものてんぷら こまつなのおかかマヨあえ れいとうみかん	○	鶏肉 たまご 焼きのり 飲用牛乳 茎わかめ おかか	精白米 粒麦 さとう 油 ごま さつまいも 米粉 マヨネーズ(卵無)	干し椎茸 にんじん さやいんげん こねぎ だいこん もやし こまつな ｺｰﾝ みかん	578 kcal 21 g 17 g 1.9 g
16 水	こまつなビスキュイパン ブロッコリーとチキンのサラダ はくさいのクリームスープ	○	たまご 飲用牛乳 ささ身 ベーコン 鶏肉 レンズまめ 牛乳 粉チーズ	ぶどうパン マーガリン さとう 小麦粉 油 米粉	こまつな ブロッコリー キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん はくさい	552 kcal 25 g 23 g 1.8 g
17 木	ごはん ひじきのふりかけ あじときのこのつくねやき だいこんとじゃこのサラダ あぶらあげとねぎのみそしる	○	ひじき おかか 飲用牛乳 あじすり身 鶏肉 大豆 おから みそ ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 粒麦 さとう ごま でん粉 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	しょうが れんこん ねぎ しいたけ えのきだけ だいこん きゅうり ｺｰﾝ えだまめ にんじん ねぎ	598 kcal 30 g 20 g 2.8 g
18 金	ごはん さけのしおこうじやき ぶたしゃぶあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる かき	○	飲用牛乳 サケ わかめ 豚肉 みそ	精白米 粒麦 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	キャベツ にんじん 玉葱 えのきだけ きゅうり ねぎ 柿	551 kcal 24 g 18 g 2.1 g
24 木	【行事食】秋のお彼岸 こまだれうどん やさしいチップス あんいりおはぎ	○	豚ひき肉 赤みそ 豆みそ わかめ 飲用牛乳 あずき きな粉	冷凍うどん 油 ごま 三温糖 ごま油 でん粉 小麦粉 さつまいも 精白米 もち米 さとう	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり こまつな もやし ゴーヤ にんじん れんこん ごぼう	571 kcal 22 g 22 g 2.1 g
25 金	フレンチトースト まめまめとうにゅうチャウダー ポテトサラダ オレンジ	○	たまご 豆乳 飲用牛乳 豚肩 牛乳 白いんげん豆 サケ ハム	食パン さとう マーガリン 油 じゃがいも 米粉 マヨネーズ(卵無)	玉葱 にんじん エリンギ ほうれんそう きゅうり ｺｰﾝ オレンジ	624 kcal 29 g 28 g 2 g
28 月	【世界の料理】台湾 ルーローハン ビーフンスープ パイナップルケーキ	○	豚肉 うすら卵 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 豆乳 おから	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま油 ビーフン マーガリン 小麦粉	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 にんじん たけのこ こまつな もやし バイ缶	697 kcal 27 g 25 g 2.5 g
29 火	ごはん ししゃものいそべあげ わかめとツナのあえもの けんちんじる なし	○	飲用牛乳 ししゃも あおのり ツナ わかめ 生揚げ	精白米 粒麦 小麦粉 油 マヨネーズ(卵無) ごま こんにゃく じゃがいも ごま油	きゅうり にんじん ｺｰﾝ ごぼう だいこん ねぎ こまつな 梨	584 kcal 25 g 20 g 2.7 g
30 水	ごはん じゃことおかかのふりかけ わふうハンバーグ れんこんとじゃがいものきんぴら あつあげのみそしる	○	かつお節 ちりめんじゃこ のり 飲用牛乳 豚ひき肉 豚レバー 鶏肉 豆腐 生揚げ みそ 大豆	精白米 粒麦 さとう パン粉 マヨネーズ(卵無) 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖 ごま	玉葱 だいこん にんじん れんこん かぼちゃ こまつな	653 kcal 31 g 24 g 2.5 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。