

9月献立表

江戸川区立篠崎第二小学校
令和6年 9月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

日	行事等	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 食塩相当量
3 火		カレーライス	○	マカロニサラダ フルーツポンチ	飲用牛乳, とりにく, ツナ, かんてん	米, 麦, サラダあぶら, じゃがいも, くらさとう, こむぎこ, シェルマカロニ, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, こまつな, ホールコーン, みかんかん, パインかん, ようなしかん	682 kcal 22.9 g 17.2 g 1.7 g
4 水		ごはん	○	のりのつくだに てづくりさつまあげ にんじんとじゃこのにびたし だいこんとこんにやくのみそしる	飲用牛乳, きざみのり, ほしひじき, たらすりみ, とうふ, だいず, ちりめんじゃこ, とうふ, みそ	米, 麦, さとう, みずあめ, でんぶん, だいずあぶら, こんにやく, さつまいも, ごま	しょうが, ホールコーン, にんじん, れんこん, ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, だいこん, えのきたけ	583 kcal 27.1 g 16.6 g 2.6 g
5 木		きのこピラフ	○	レバーのガーリックあげ まめまめサラダ トマトとじゃがいものスープ	飲用牛乳, ぶたにく, ウィンナー, ぶたレバー, だいず, ツナ, ベーコン, こなチーズ	サラダあぶら, バター, 米, 麦, でんぶん, こめ, だいずあぶら, さんおんとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ぶなしめじ, えのきたけ, ホールコーン, パセリ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, あかバブリカ, えだまめ, レモンじる, セロリー, ホールトマト	568 kcal 23.8 g 21.1 g 2.3 g
6 金		こぎつねごはん	○	ホキのうめみそやき もやしのアーモンドあえ ふのすましじる なし	飲用牛乳, とりにく, あぶらあげ, ホキ, みそ, とうふ	米, 麦, サラダあぶら, さんおんとう, ごま, アーモンド, あられふ	ほししいたけ, にんじん, しょうが, ねぎ, ねりうめ, こまつな, キャベツ, もやし, だいこん, えのきたけ, なし	552 kcal 26.8 g 18.4 g 2.8 g
9 月	6年生 移動教室	とうふとぶたにくの ちゅうかあんかけどん	○	いもとじゃことだいずのあげに かいそうサラダ	飲用牛乳, ぶたにく, あさり, とうふ, だいず, ちりめんじゃこ, わかめ, きわかめ	米, 麦, サラダあぶら, さんおんとう, でんぶん, ごまあぶら, さつまいも, だいずあぶら, みずあめ, ごま	にんにく, しょうが, ほししいたけ, たまねぎ, にんじん, たけのこ, チンゲンサイ, きゅうり, キャベツ, もやし, だいこん, ホールコーン	635 kcal 27.5 g 21.6 g 2.4 g
10 火		きつねうどん	○	じゃがいもとしらすのかきあげ ひじきのあえもの	飲用牛乳, ぶたにく, あぶらあげ, だいず, しらす, ひじき	れいとううどん, さとう, こむぎこ, でんぶん, じゃがいも, だいずあぶら, さんおんとう, ごまあぶら, ごま	にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな, たまねぎ, だいず, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, えのきたけ	599 kcal 24.5 g 24.3 g 2.3 g
11 水		ハムチーズ トーストサンド	○	めひかりのスライスあげ ポテトとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ オレンジ	飲用牛乳, ハム, スライスチーズ, めひかり, ベーコン, しろいんげんまめ, とうにゅう, 牛乳, なまクリーム	はいがし, よくパン, バター, こむぎこ, だいずあぶら, じゃがいも, サラダあぶら, さんおんとう, こめこ	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ, かぼちゃ, オレンジ	587 kcal 26.8 g 24.5 g 2.7 g
12 木		ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	ムロあじとれんこんのつくねやき ごもくきんぴら さいともとあぶらあげのみそしる	飲用牛乳, ひじき, ちりめんじゃこ, あじすりみ, とりにく, だいず, たまご, さつまあげ, あぶらあげ, みそ	米, 麦, さんおんとう, ごま, でんぶん, だいずあぶら, ごまあぶら, つきこんにやく, さいとも	しょうが, れんこん, ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, ほししいたけ, さやえんどう, たまねぎ, こまつな	567 kcal 28.0 g 16.4 g 2.5 g
13 金	長野県 郷土料理	キムタクごはん	○	とりのさんぞくやき キャベツのかおりあえ おおひらじる りんご	飲用牛乳, ぶたにく, とりにく, ちくわ	米, 麦, ごまあぶら, ごま, でんぶん, だいずあぶら, さとう, さいとも	はくさいキムチ, たくあん, ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, こまつな, にんじん, もやし, レモンじる, だいこん, えのきたけ, りんご	561 kcal 24.8 g 17.2 g 2.3 g
17 火	お月見 献立	くりごはん	○	ぎせいどうふ こまつなのからしあえ つきみじる なし	飲用牛乳, ぶたにく, たまご, とりにく, とうふ	米, もち米, くり, さんおんとう, ごま, サラダあぶら, したらたまご	ほししいたけ, にんじん, ねぎ, はくさい, もやし, こまつな, だいこん, えのきたけ, かぼちゃ, なし	567 kcal 24.0 g 17.7 g 2.4 g
18 水		あんバターパン	○	ミートボールのミルクスープに さっぱりポテトサラダ バナナ	飲用牛乳, あずき, ぶたにく, だいず, とうふ, 牛乳, とうにゅう	ソフトフランスパン, みずあめ, さとう, バター, サラダあぶら, じゃがいも, オリーブオイル	しょうが, たまねぎ, にんじん, はくさい, こまつな, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモンじる, バナナ	556 kcal 22.4 g 21.4 g 2.1 g
19 木		ごはん	○	シイラのたつたあげ こまつなのごまおかかあえ かきたまじる りんご	飲用牛乳, しいら, あぶらあげ, おかか, ぶたにく, とうふ, たまご	米, 麦, でんぶん, だいずあぶら, さんおんとう, ごま	しょうが, もやし, こまつな, キャベツ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, りんご	588 kcal 26.8 g 18.2 g 1.7 g
20 金		バターライス えびチキントマトソース	○	ポテトのハニーサラダ ぶどうかんてんポンチ	飲用牛乳, とりにく, あさり, むきエビ, こなチーズ, ベーコン, かんてん	米, 麦, バター, サラダあぶら, こむぎこ, さんおんとう, だいずあぶら, じゃがいも, はちみつ, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, ぶどうジュース, みかんかん, パインかん, おうとうかん	631 kcal 20.8 g 18.7 g 1.8 g
24 火		ごはん わかめのにんにくしょうゆいため	○	さばのこうみやき こまつなとキャベツのおひたし こんさいとえのきののみそしる	飲用牛乳, わかめ, サバ, おかか, ぶたにく, なまあげ, みそ	米, 麦, サラダあぶら, さんおんとう, ごま, さつまいも	にんにく, しょうが, ねぎ, しそ, こまつな, キャベツ, にんじん, もやし, ごぼう, だいこん, えのきたけ	559 kcal 25.7 g 19.5 g 1.8 g
25 水	3年生 社会科見学	ホットドッグ	○	コールスローサラダ パスタいいたまごのふわふわスープ オレンジ	飲用牛乳, ウィンナー, ベーコン, たまご	コッペパン, さんおんとう, サラダあぶら, スパゲッティ, パンこ	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ, こまつな, オレンジ	578 kcal 22.9 g 27.1 g 2.6 g
26 木		たまごチャーハン	○	イカのチリソース はるさめサラダ こまつなととうふのちゅうかスープ なし	飲用牛乳, たまご, なたと, とりにく, イカ, ハム, ぶたにく, とうふ	米, 麦, サラダあぶら, だいずあぶら, でんぶん, さんおんとう, りよくとうはるさめ, ごま, ごまあぶら, じゃがいも	はねぎ, にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, ほししいたけ, たまねぎ, たけのこ, こまつな, なし	591 kcal 26.0 g 18.8 g 2.7 g
27 金	セレクト 給食	じゃこごはん	○	さつまいもクロquette or かぼちゃクロquette こまつなのポンずあえ けんちんじる	飲用牛乳, ちりめんじゃこ, ぶたにく, こなかつお, とりにく, とうふ	米, 麦, ごま, さつまいも, サラダあぶら, こむぎこ, パンこ, だいずあぶら, さいとも	たまねぎ, こまつな, もやし, はくさい, にんじん, レモンじる, だいこん, ねぎ	601 kcal 21.9 g 13.8 g 2.3 g
30 月		さけとたまごのまぜごはん	○	あげだしどうふきのこあん きりぼしだいこんのすのもの たまねぎのみそしる	飲用牛乳, サケ, たまご, とうふ, みそ, あぶらあげ	米, 麦, サラダあぶら, さとう, でんぶん, こむぎこ, だいずあぶら, さんおんとう, じゃがいも, ごま	しょうが, さやいんげん, ほししいたけ, えのきたけ, きりぼしだいこん, こまつな, きゅうり, もやし, にんじん, レモンじる, たまねぎ, ねぎ	608 kcal 25.3 g 22.7 g 2.6 g