

9月献立表

江戸川区立篠崎第二小学校
令和7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
2 火		カレーライス	○	こまつなとツナのサラダ フルーツヨーグルト	飲用牛乳、とりにく、ツナ、ヨーグルト、 こなチーズ	米、麦、サラダあぶら、じゃがいも、 くろさとう、こむぎこ、ごま、さとう、 オリーブあぶら、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、こまつな、 ホールコーン、レモンじる、みかんかん、 パインかん、おうとうかん	631 kcal 23.0 g 18.0 g 1.8 g
3 水		ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	さばのごうみやき 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 なし	飲用牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ、 さば、おかか、なまあげ、みそ	米、麦、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、さつまいも	しょうが、にんにく、ねぎ、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 25.1 g 18.7 g 1.6 g
4 木		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、 とさかのり	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぷん、ごまあぶら、さつまいも、 ちゅうざらとう、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、もやし、 チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、 だいこん、ホールコーン	642 kcal 25.9 g 22.8 g 2.0 g
5 金		ごはん のりのつくだに	○	てづくりさつまあげ ちぐさあえ だいこんとこんにやくのみそしる れいとうみかん	飲用牛乳、きざみのり、ひじき、 たらすのすりみ、とうふ、だいず、たまご、 おかか、みそ	米、麦、さとう、みずあめ、ながいも、 さんおんとう、でんぷん、だいずあぶら、 サラダあぶら、ごま、いたこんにやく、 さつまいも	しょうが、ホールコーン、にんじん、 れんこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、 だいこん、えのきたけ、れいとうみかん	609 kcal 26.2 g 17.6 g 2.7 g
8 月	3年生 社会科見学	やさいたつぶり ちゃんぽん	○	ぶたにくとこんにやくのあまからいために あおのりポテト	飲用牛乳、いか、ぶたにく、かまぼこ、 とうにゅう、さつまあげ、だいず、あおのり	れいとうちゃんぽん、サラダあぶら、 つきこんにやく、さんおんとう、ごま、 でんぷん、だいずあぶら、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、ホールコーン、 にんじん、くろきくらげ、ごぼう、 もやし、さやいんげん	561 kcal 23.6 g 22.5 g 2.3 g
9 火	重陽の 節句	ごはん	○	ホキのきつかがけ もやしとあぶらあげのおひたし わかめののっぺいじる	飲用牛乳、ホキ、あぶらあげ、ぶたにく、 なまあげ、わかめ	米、麦、でんぷん、だいずあぶら、 さんおんとう、ごま、サラダあぶら、 いたこんにやく、さといも	しょうが、きくのはな、こまつな、 もやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、 だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	557 kcal 23.4 g 17.9 g 2.5 g
10 水		ハムチーズトーストサンド	○	めひかりのスパイシーあげ ポテトとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	飲用牛乳、ハム、チーズ、めひかり、 ベーコン、しろいんげんまめ、 とうにゅう、なまクリーム	むえんパン、バター、こむぎこ、 じゃがいも、だいずあぶら、 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、 ぶどう	596 kcal 26.2 g 25.8 g 2.1 g
11 木	北海道 郷土料理	ごはん	○	さけのちゃんちゃんやき きりぼしだいこんのふくめに どさんこじる りんご	飲用牛乳、さけ、みそ、あぶらあげ、 ちくわ、ぶたにく	米、麦、さとう、バター、さんおんとう、 ごま、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、もやし、 ピーマン、にんじん、きりぼしだいこん、 ほししいたけ、さやいんげん、だいこん、 ホールコーン、こまつな、りんご	586 kcal 25.3 g 17.7 g 2.6 g
12 金		ごはん	○	ひじきとれんこんのハンバーグ こまつなのごまおかかあえ かきたまじる	飲用牛乳、とうふ、ぶたにく、だいず、 ひじき、たまご、あぶらあげ、おかか、 わかめ	米、麦、サラダあぶら、パンこ、 さんおんとう、ごま、でんぷん	しょうが、たまねぎ、れんこん、 だいこん、レモンじる、もやし、こまつな、 キャベツ、にんじん、ねぎ	600 kcal 28.5 g 23.7 g 1.9 g
16 火		たまごチャーハン	○	いかとポテトのチリソース はるさめサラダ こまつなとうふのちゅうかスープ	飲用牛乳、たまご、とりにく、いか、 ハム、とうふ	米、麦、サラダあぶら、でんぷん、 じゃがいも、ごまあぶら、さんおんとう、 りよくとうはるさめ、ごま	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	594 kcal 26.9 g 19.7 g 2.9 g
17 水		ごはん	○	ししゃものからあげ こまつなポテトあえ こやうとうふとじゃがいものそぼろあんかけ	飲用牛乳、ししゃも、こなかつお、 こおりとうふ、とりにく、みそ	米、麦、でんぷん、だいずあぶら、 じゃがいも、サラダあぶら、 いたこんにやく、さんおんとう	こまつな、もやし、はくさい、にんじん、 レモンじる、しょうが、たまねぎ、 グリーンピース	611 kcal 26.9 g 18.6 g 2.3 g
18 木		あんバターパン	○	ミートボールのトマトに たまごサラダ バナナ	飲用牛乳、あずき、ぶたにく、だいず、 とうふ、なまクリーム、たまご	ソフトフランスパン、みずあめ、さとう、 むえんバター、サラダあぶら、 じゃがいも、さんおんとう、コンスターチ	しょうが、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、バナナ	601 kcal 24.1 g 22.0 g 2.8 g
19 金		ごはん わかめのいために	○	ますのごまマヨネーズやき ごもくきんぴら さといもとあぶらあげのみそしる なし	飲用牛乳、わかめ、おかか、ます、 みそ、ぶたにく、さつまあげ、あぶらあげ	米、麦、ごまあぶら、ごま、さんおんとう、 ノンエッグマヨネーズ、つきこんにやく、 さといも	ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、 だいこん、さやいんげん、たまねぎ、 ぶなしめじ、こまつな、なし	583 kcal 26.1 g 19.5 g 2.2 g
20 土		えびとこまつなの クリームスパゲティ	○	ごまドレサラダ さつまいもブラウニー	飲用牛乳、ベーコン、えび こなチーズ、たまご	スパゲティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、こむぎこ、さとう、 ごま、さつまいも、こめこ、むえんバター	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、 こまつな、キャベツ、ホールコーン、 もやし	647 kcal 22.9 g 25.8 g 1.8 g
24 水		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、ウインナー、 レバー、だいず、ツナ、とりにく、 こなチーズ	米、麦、サラダあぶら、バター、 でんぷん、こめこ、ごま、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、あかパプリカ、えだまめ、 レモンじる、セロリ、トマト、ホールトマト	558 kcal 24.0 g 20.4 g 2.2 g
25 木		さつまいもごはん	○	ぎせいどうふ こまつなのからしあえ ごもくじる ぶどう	飲用牛乳、とうふ、ぶたにく、たまご、 とりにく、あぶらあげ	米、麦、さつまいも、ごま、 サラダあぶら、さんおんとう、 いたこんにやく、じゃがいも	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、ぶどう	559 kcal 24.5 g 19.3 g 2.4 g
26 金		バターライス えびチキントマトソース	○	ポテトとアーモンドのハニーサラダ ぶどうかんてんポンチ	飲用牛乳、とりにく、あさり、えび、 サワークリーム、こなチーズ、ベーコン、 こなかんてん	米、麦、バター、サラダあぶら、 こむぎこ、さんおんとう、じゃがいも、 はちみつ、アーモンド、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ホールトマト、きゅうり、 マッシュルーム、ぶどうジュース、 みかんかん、パインかん、おうとうかん	635 kcal 23.1 g 19.1 g 1.8 g
29 月		ナン	○	キーマカレー ひじきのサラダ りんご	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、ひじき	ナン、サラダあぶら、さとう、 バター、こむぎこ、さんおんとう、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、こまつな、 ホールコーン、えだまめ、りんご	554 kcal 25.6 g 22.7 g 2.0 g
30 火	セレクト 給食	あきのかおりおこわ	○	さつまいもコロッケor かぼちゃコロッケ にびたし みそけんちんじる	飲用牛乳、とりにく、あぶらあげ、 しろいんげんまめ、ぶたにく、とうふ、 みそ	もち米、米、サラダあぶら、 さんおんとう、じゃがいも、 こめこ、パンこ、だいずあぶら、 ごまあぶら、ごま	ごぼう、にんじん、ほんしめじ、 えのきたけ、さやいんげん、かぼちゃ、 たまねぎ、こまつな、もやし、だいこん、 さつまいも、ねぎ、パセリ	602 kcal 24.1 g 20.5 g 2.7 g