

9月献立表

江戸川区立篠崎第二小学校
令和8年 9月号
校長 高橋 宏幸
栄養士 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 水		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、とりこ、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、だいずあぶら、 じゃがいも、はちみつ、ごま、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、きゅうり、キャベツ マッシュルーム、みかんかん、 パインかん、おうとかん、ぶどうジュース	643 kcal 21.9 g 19.7 g 1.7 g
3 木		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、とりこ、いか、 ハム、ぶたにく、とうふ	米、麦、サラダあぶら、でんぶん、 だいずあぶら、じゃがいも、ごまあぶら、 さんおんとう、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	597 kcal 25.9 g 20.6 g 2.7 g
4 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、サラダあぶら、さんおんとう、 ごまあぶら、ノンエッグマヨネーズ、 ごま、つきこんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、れんこん、 さやえんどう、たまねぎ、だいこん、 ぶなしめじ、こまつな、なし	575 kcal 26.2 g 19.4 g 2.1 g
7 月		ごはん こまつなふりかけ	○	てづくりさつまあげ ちぐさあえ わかめとこんにやくのみそしる れいとうみかん	飲用牛乳、おかか、たら、とうふ、 たまご、ハム、わかめ、みそ	米、麦、ごまあぶら、さんおんとう、 ごま、ながいも、でんぶん、 だいずあぶら、サラダあぶら、 こんにやく、さつまいも、ごま	こまつな、しょうが、ホールコーン、 にんじん、れんこん、ねぎ、キャベツ、 だいこん、えのきたけ、れいとうみかん	617 kcal 27.3 g 18.0 g 2.6 g
8 火		きのこピラフ	○	レバーのガーリックあげ ツナとポテトのサラダ トマトだいずのスープ	飲用牛乳、ぶたにく、ウインナー、 レバー、ツナ、とりこ、こなチーズ	米、麦、サラダあぶら、バター、 でんぶん、こめこ、だいずあぶら、 じゃがいも、ごま、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 ぶなしめじ、えのきたけ、ホールコーン、 しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、 レモンじる、セロリ、ホールトマト	580 kcal 25.9 g 21.4 g 2.2 g
9 水	重陽の 節句	ごはん	○	ホキのきつかがけ ひじきとあぶらあげのあえもの ごまとうにゅうのみそしる	飲用牛乳、ホキ、ひじき、あぶらあげ、 とうふ、わかめ、みそ、とうにゅう	米、麦、でんぶん、だいずあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、ごま、 じゃがいも	しょうが、きくのほな、キャベツ、 こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ	559 kcal 24.3 g 17.5 g 2.5 g
10 木		とりこときのこの スパゲティ	○	ごまドレサラダ スイートポテト	飲用牛乳、とりこ、ベーコン、 くきわかめ、なまクリーム、たまご	スパゲティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、さんおんとう、ごま、 さつまいも、さとう、むえんバター	にんにく、たまねぎ、にんじん、 エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけ、 こまつな、キャベツ、もやし、 ホールコーン	589 kcal 20.2 g 22.7 g 1.9 g
11 金		ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	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 なし	飲用牛乳、ひじき、じゃこ、さば、 おかか、ぶたにく、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、もやし、 こまつな、キャベツ、にんじん、 ごぼう、だいこん、えのきたけ、なし	572 kcal 26.0 g 19.4 g 1.6 g
14 月	ローリング ストック 給食	ごはん	○	ししやものからあげ こまつなのポンずあえ こうやどうふとじゃがいものそぼろあんかけ	飲用牛乳、ししやも、こなかつお、 こおりどうふ、とりこ、みそ	米、麦、でんぶん、だいずあぶら、 じゃがいも、サラダあぶら、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、 えだまめ	603 kcal 26.7 g 18.1 g 2.3 g
15 火		あんバターパン	○	チキンのクリームシチュー たまごサラダ オレンジ	飲用牛乳、あずき、とりこ、 しろいんげんまめ、とうにゅう、 こなチーズ、たまご	ソフトフランスパン、さとう、 むえんバター、サラダあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 オレンジ	613 kcal 26.1 g 23.9 g 1.9 g
16 水	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あえもの どさんこじる なし	飲用牛乳、さけ、みそ、ぶたにく	米、麦、さんおんとう、バター、 ごまあぶら、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、 きゅうり、だいこん、ホールコーン、 こまつな、なし	560 kcal 23.6 g 16.7 g 2.2 g
17 木		やさいたつぷり しょうゆラーメン	○	だいずもやしとこまつなのちゅうかあえ パイナップルケーキ	飲用牛乳、ぶたにく、なると、 わかめ、たまご	れいとうラーメン、ごまあぶら、 サラダあぶら、さんおんとう、 むえんバター、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、たけのこ、 サラダあぶら、たまねぎ、キャベツ、 ホールコーン、もやし、ねぎ、きゅうり、 だいずもやし、こまつな、パインかん	562 kcal 21.7 g 20.3 g 1.8 g
18 金	3年生 社会科見学	あきのかおりおこわ	○	かぼちゃコロツケ あぶらあげともやしのおひたし みそけんちんじる	飲用牛乳、とりこ、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、こめこ、 さんおんとう、じゃがいも、パンこ、 だいずあぶら、ごまあぶら、ごま	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、 えのきたけ、かぼちゃ、たまねぎ、 こまつな、もやし、だいこん、ねぎ	588 kcal 23.3 g 19.4 g 2.7 g
24 木		カレーパン	○	とりこオニオンスープ ポテトサラダ バナナ	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、 とりこ、ハム	ミルクパン、こめこ、パンこ、 だいずあぶら、サラダあぶら、 でんぶん、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 きゅうり、ホールコーン、バナナ	628 kcal 24.7 g 24.6 g 2.7 g
25 金	お月見 献立	さつまいもごはん	○	ぎせいどうふ こまつなのからしあえ かぼちゃしらたまじる ぶどう	飲用牛乳、とうふ、ぶたにく、たまご、 とりこ	米、麦、さつまいも、ごま、 サラダあぶら、さんおんとう、 こんにやく、しらたまこ	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、ぶどう	575 kcal 23.8 g 17.6 g 2.4 g
28 月	6年生 日光移動 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、じゃこ、わかめ、とかさのり	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、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、 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	631 kcal 26.1 g 21.8 g 2.0 g
29 火		ごはん	○	きのこあんかけハンバーグ もやしのごまおかかあえ かきたまじる	飲用牛乳、ぶたにく、とうふ、 ひじき、たまご、あぶらあげ、おかか	米、麦、サラダあぶら、パンこ、 さんおんとう、でんぶん、ごま	たまねぎ、にんにく、ほししいたけ、 えのきたけ、ぶなしめじ、もやし、 こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ	603 kcal 28.8 g 24.4 g 1.7 g
30 水		ハムチーズトースト	○	めひかりのスパイシーあげ だいこんとコーンサラダ 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	むえんしょくパン、こむぎこ、 ノンエッグマヨネーズ、だいずあぶら、 サラダあぶら、さんおんとう、 こめこ、バター	だいこん、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	575 kcal 26.4 g 25.4 g 2.3 g