

9^{がつ}月のこんだてひょう

令和7年度

江戸川区立西一之江小学校

ひ に ち	よう び	こん だて 献立	牛 乳 う	材料と体内の働き			エ ネ ル ギ ー	たん ぱく 質
				まいろ				
				あか				
				みどり				
たんぱく質・脂質			たんぱく質・無機質			ビタミン		
エネルギーになる (熱や力)			体をつくる (筋肉、骨、歯、血など)			体の調子を整える (病気にかりにくくするなど)		
2	火	カレーライス ・ カリカリじゃこサラダ ・ みかんゼリーポンチ	○	米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま	牛乳 鶏肉 レンズ豆 ちりめんじゃこ 粉寒天	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし こまつな オレンジジュース みかん缶	593	20.5
3	水	ジャージャーめん ・ ピンズポテト ・ わかめスープ	○	蒸し中華めん 油 さとう かたくり粉 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 大豆 みそ わかめ	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり もやし だいこん えのきたけ ねぎ	468	21.9
4	木	ごはん ・ 鶏ごぼうバーグ ・ 小松菜の磯なめたけ和え みそ汁 ・ オレンジ	○	米 粒麦 かたくり粉 さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 ひじき たまご のり 油揚げ みそ	ごぼう しょうが ねぎ にんじん こまつな キャベツ えのきたけ たまねぎ オレンジ	524	23.1
5	金	とうもろこしごはん ・ いかとわかさぎのから揚げ 野菜の甘酢和え ・ みそ汁	○	米 粒麦 小麦粉 かたくり粉 油 さとう ごま ごま油	牛乳 イカ わかさぎ 焼きちくわ 生揚げ わかめ 大豆 みそ	とうもろこし しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	528	25.1
8	月	小松菜チャーハン ・ レバーとさつまいものんにくだれ 春雨スープ ・ 冷凍みかん	○	米 粒麦 油 ごま油 かたくり粉 さつまいも ごま さとう はるさめ	牛乳 たまご 鶏肉 豚レバー みそ	ねぎ 干しいたけ にんじん こまつな しょうが にんにく もやし えのきたけ 黒きくらげ みずな 冷凍みかん	600	23.2
9	火	栗ごはん ・ 松風焼き ピリ辛きゅうり ・ けんちん汁	○	米 もち米 粟 さとう パン粉 ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 鶏肉 大豆 たまご みそ 油揚げ 豆腐 かまぼこ	しょうが ねぎ 干しいたけ えのきたけ きゅうり にんにく ごぼう にんじん だいこん こまつな	531	23.2
10	水	ツナコッパパン ・ ジャーマンポテト レタスと卵のスープ ・ オレンジ	○	ショートニングパン 油 マヨネーズ(卵なし) じゃがいも かたくり粉	牛乳 ツナ缶詰 ピザチーズ ベーコン 鶏肉 たまご	たまねぎ ホールコーン にんにく エリンギ パセリ もやし にんじん レタス オレンジ	503	21.3
11	木	マーボー豆腐ごはん ・ 春雨サラダ ・ 中華スープ	○	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ ごま	牛乳 鶏肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり こまつな キャベツ もやし えのきたけ チンゲンサイ	532	22.4
12	金	ごはん ・ のりの佃煮 ・ 魚のパン粉焼き ツナひじきサラダ ・ みそ汁	○	米 粒麦 さとう オリーブ油 パン粉 油 じゃがいも	牛乳 のり マス ツナ缶詰 ひじき 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	えのきたけ にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ こまつな	551	27
16	火	ごはん ・ いわしの四川風 ・ 野菜のレモンドレッシング和え 沢煮碗 ・ オレンジ	○	米 粒麦 かたくり粉 油 さとう ごま油 しらす	牛乳 まいわい 焼きちくわ わかめ 鶏肉 油揚げ	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン ごぼう だいこん 干しいたけ えのきたけ みずな	549	22.5
17	水	チキンライス ・ わかさぎフライ さつまいものポタージュ ・ 冷凍みかん	○	米 粒麦 油 小麦粉 パン粉 バター さつまいも 米粉	牛乳 鶏肉 わかさぎ 豆乳 白いんげん豆 生クリーム	トマトジュース にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース パセリ 冷凍みかん	532	17
18	木	こぎつねごはん ・ ぎせい豆腐 ・ ごまポテト すまし汁 ・ オレンジ	○	米 粒麦 油 さとう じゃがいも バター ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 たまご わかめ	にんじん さやいんげん 干しいたけ しめじ えのきたけ たけのこ ねぎ こまつな オレンジ	561	26.4
19	金	ハニーマロントーストとミルクパン ・ 焼き肉ごぼうサラダ ポークピーンズ ・ ぶどう	○	国産小麦粉の食パン ミルクパン バター はちみつ 油 さとう ごま ごま油	牛乳 豚肉 大豆 白いんげん豆	レモン にんにく ごぼう キャベツ きゅうり にんじん パプリカ たまねぎ セロリ マッシュルーム トマトジュース ぶどう	477	21.7
22	月	なす入りミートスパゲッティ ・ レモンドレッシングサラダ バナナケーキ	○	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 油 さとう バター アーモンド	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ缶詰 たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトースト なす キャベツ きゅうり もやし こまつな レモン パナナ	602	23.2
24	水	コマツナカレーピラフ ・ 魚のエスカベッシュ キャベツスープ ・ 冷凍みかん	○	米 粒麦 油 アーモンド かたくり粉 米粉 オリーブ油 さとう じゃがいも	牛乳 ツナ缶詰 ホキ 鶏肉	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな パプリカ にんにく トマト レモン キャベツ ホールコーン 冷凍みかん	563	23.4
25	木	秋の香りごはん ・ 魚のマヨカレー焼き アーモンド和え ・ すまし汁	○	米 粒麦 さつまいも さとう マヨネーズ(卵なし) アーモンド	牛乳 油揚げ サケ かまぼこ 豆腐	しめじ まいたけ にんじん しょうが クリームコーン パプリカ こまつな キャベツ たけのこ ねぎ みずな	490	24.1
26	金	デンジャオロースー丼 ・ きこの中華スープ 豆乳入り杏仁豆腐	○	米 粒麦 かたくり粉 油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 粉寒天 豆乳	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ しめじ こまつな みかん缶 バイン缶	554	23.4
29	月	カレーミートドッグ ・ コーンサラダ 米粉のクラムチャウダー ・ ぶどう	○	国産小麦粉のコッパパン 油 小麦粉 さとう じゃがいも 米粉	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ わかめ あさり 豆乳 生クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし ホールコーン にんにく ぶどう	477	22.3
30	火	ひじきごはん ・ ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根のハリハリ和え ・ 冬瓜のかきたま汁 ・ オレンジ	○	米 粒麦 油 さとう 小麦粉 ごま油 ごま かたくり粉	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 焼きちくわ あおのり ツナ缶詰 たまご	にんじん 干しいたけ さやえんどう 切り干し大根 きゅうり もやし こまつな たまねぎ とうがん ねぎ オレンジ	533	23.9

《ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》

月平均