

9^{がつ}月のこんだてひょう

令和8年度

江戸川区立西一之江小学校

ひ に ち	よう び	献立 こんだて けんりつ	中 午 の 食 べ る も の	材料と体内の働き ざいりょう と たいない の ばな			エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質			
				きいろ							
				あか							
				みどり							
たんぱく質・脂質 たんぱくしつ・しじつ				たんぱく質・無機質 たんぱくしつ・むきしつ		ビタミン びたみん					
主食・おかず(主菜・副菜)・デザート しゅしき・おかし(しゅさい・ふくさい)・でざーと				エネルギーになる (熱や力) にきやうにかる (ねつ・ちから)		体をつくる (筋肉、骨、歯、血など) (きんにく・ほね・は・ち)		体の調子を整える (病気にかりにくするなど) (びやうきにかりにくするなど)		kg	g
2	水	なす入りミートソーススパゲッティ ・ レモンドレッシングサラダ フルーツポンチ	○	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ツナ缶詰	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり もやし こまつな レモン 黄桃缶 パナナ 洋なし缶	535	21.6			
3	木	キムチチャーハン ・ レバーとさつまいものにんにくだれ わかめスープ	○	油 米 粒麦 かたくり粉 さつまいも 白ごま さとう	牛乳 豚肉 豚レバー みそ 鶏肉 わかめ	しゅが にんにく にんじん ねぎ はくさいキムチ ピーマン だいこん たまねぎ えのきたけ	521	21.1			
4	金	ごはん ・ いわしの四洲風 ・ 五目きんぴら みそ汁 ・ オレンジ	○	米 粒麦 かたくり粉 油 さとう ごま油 じゃがいも こんにやく 白ごま	牛乳 まいわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	しょうが ねぎ にんじん ごぼう えのきたけ たまねぎ こまつな オレンジ	583	24.6			
7	月	ホイコーロー丼 ・ ふわふわたまごスープ 豆腐ドーナツ	○	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 小麦粉 バター 白ごま	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 わかめ たまご 豆腐	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	598	25.3			
8	火	ピロシキ ・ ポルシチ ・ フルーツヨーグルト	○	ショートニングパン 油 はるさめ 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	牛乳 鶏ひき肉 大豆 鶏肉 レンズ豆 ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ マッシュルーム キャベツ セロリ ビート 白桃缶 りんご缶	515	22.5			
9	水	菊花ごはん ・ 松風焼き ピリ辛きゅうり ・ すまし汁	○	米 粒麦 さとう パン粉 白ごま ごま油	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 大豆 たまご みそ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	干しいたけ にんじん きくの花 しょうが ねぎ えのきたけ きゅうり にんにく だいこん こまつな みずな	486	23.3			
10	木	鶏と卵のそぼろ丼 ・ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 ・ 冷凍みかん	○	米 粒麦 油 さとう 白ごま しらたき じゃがいも	牛乳 みそ 鶏ひき肉 大豆 たまご ツナ缶詰 油揚げ わかめ	にんじん 干しいたけ 切り干し大根 さやいんげん だいこん えのきたけ みずな ねぎ 冷凍みかん	567	26			
11	金	かんぴょうごはん ・ 鮭のみそマヨ焼き 小松菜と湯葉の煮びたし ・ とうがんのかきたま汁	○	米 粒麦 油 さとう マヨネーズ かたくり粉 ごま油	牛乳 油揚げ 鮭 みそ 干し湯葉 しらす干し かつおぶし 鶏肉 たまご	にんじん ごぼう かんぴょう 干しいたけ さやえんどう たまねぎ こまつな もやし とうがん ねぎ	543	29.9			
14	月	豆腐のうま煮丼 ・ 春雨スープ ・ 梨	○	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 むきエビ イカ 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こまつな もやし えのきたけ 黒きくらげ みずな 梨	527	24.8			
15	火	ホットドッグ ・ ツナひじきサラダ ・ 米粉のクラムチャウダー	○	国内産小麦粉コッペパン 油 バター さとう じゃがいも 米粉	牛乳 ウインナー しらす干し ツナ缶詰 ひじき 鶏肉 あさり 豆乳 生クリーム	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ホールコーン	535	23.4			
16	水	ごはん ・ カレーじゃこふりかけ ・ いかのから揚げ 野菜のおかか和え ・ みそ汁 ・ 冷凍みかん	○	米 粒麦 白ごま さとう 小麦粉 かたくり粉 油 じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ イカ くきわかめ かつおぶし 油揚げ みそ わかめ	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし かぼちゃ ねぎ 冷凍みかん	511	23.6			
17	木	コンナムルパブ わかさぎのから揚げ ・ ポテトサラダ ・ 卵入りトックスープ	○	米 粒麦 油 さとう ごま油 白ごま 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ トック	牛乳 豚肉 わかさぎ 鶏肉 たまご	大豆もやし もやし こまつな しょうが にんにく にんじん きゅうり たまねぎ しょうが しめじ はくさい	551	21			
18	金	カレーうどん ・ ピーンズポテト ・ オレンジ	○	油 さとう かたくり粉 冷凍うどん じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな オレンジ	474	20.6			
24	木	みそカツ丼 エビとブロッコリーのサラダ ・ みそ汁	○	米 粒麦 白ごま 小麦粉 パン粉 油 さとう 白すりごま かたくり粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 みそ むきエビ 油揚げ わかめ	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ	628	26.3			
25	金	油麩丼 けんちん汁 ・ 小松菜団子	○	米 粒麦 油ふ しらたき さとう かたくり粉 さといも こんにやく 白玉粉	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご 油揚げ 豆腐 きな粉	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ こねぎ ごぼう だいこん こまつな	600	25			
28	月	ハニーレモントーストとミルクパン ・ コーンサラダ ポークビーンズ ・ ぶどう	○	国内産小麦粉食パン バター 油 はちみつ さとう ミルクパン じゃがいも 小麦粉	牛乳 ハム 豚肉 大豆 白いんげん豆	レモン キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ セロリ マッシュルーム トマトジュース ぶどう	472	19.4			
29	火	秋の香りごはん ・ 鮭のしょうが焼き 野菜としらすのサラダ ・ すまし汁	○	米 粒麦 さつまいも さとう かたくり粉 油 白ごま	牛乳 油揚げ 鮭 しらす干し かまぼこ 豆腐	しめじ まいたけ にんじん しょうが ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり もやし たまねぎ たけのこ こまつな みずな	472	25.1			
30	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 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 赤パプリカ 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	543	22.8			
《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	537	23.7		