



9月 こんだて表



2025年 9月 No. 1



第二葛西小学校

日	献立名	牛乳	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	魚のかばやき丼	○	さんま切り身	精白米, 粒麦, でん粉, 揚げ油, さとう, 白ごま	しょうが	639 kcal
	野菜のアーモンドあえ		生ワカメ, ちりめんじゃこ	さとう, アーモンド	もやし, きゅうり, にんじん	24.5 g
	豆腐と油揚げのごまみそ汁		油揚げ, 豆腐, 減塩みそ	白ごま	ねぎ, こまつな	26.5 g
	梨				なし	1.8 g
3 水	ごまじゃこチャーハン	○	豚ひき肉, ちりめんじゃこ, かつお節, たまご	精白米, 粒麦, サラダ油, 白ごま	にんじん, ねぎ, こまつな	633 kcal
	レバーと大豆のケチャップあえ		豚レバー, 大豆	でん粉, 揚げ油, 三温糖	しょうが	30.6 g
	ビーフンスープ		豆腐	ビーフン, ごま油	玉葱, にら, にんじん, ねぎ	22.9 g
	みかん				みかん	2.1 g
4 木	ぶっかけうどん	○	鶏こま肉, 油揚げ, 冷凍わかめ	冷凍うどん, さとう	もやし, きゅうり, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, こまつな	573 kcal
	タラのコロッケ(ブラジル)		タラすり身, 粉チーズ	サラダ油, バター, じゃがいも, 米粉, パン粉, 揚げ油, 三温糖, でん粉	玉葱, トマト缶	27.8 g
	ハリハリサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油, 三温糖	切干し大根, キャベツ, だいこん, きゅうり, にんじん	20.1 g
	オレンジ				オレンジ	1.7 g
5 金	手作りツナポテトパン	○	まぐろ缶, ピザチーズ	強力粉, 三温糖, 小麦粉, オリーブ油, じゃがいも, バター		583 kcal
	小松菜の豆乳クリームスープ		白いんげん豆, ベーコン, 豆乳, 豆腐, 粉チーズ, 生クリーム	バター, 精白米	玉葱, こまつな	23.2 g
	さつま芋のごまサラダ		調理用牛乳	さつまいも, 白すりごま, サラダ油, さとう	にんじん, きゅうり, キャベツ, 干しぶどう, 玉葱	22.6 g
	ぶどう				巨峰	1.8 g
8 月	小松菜ぎょうざ丼	○		米, 粒麦, ワンタンの皮, 揚げ油		612 kcal
			豚ひき肉	サラダ油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ缶, にら, キャベツ, こまつな, ねぎ	23.5 g
	しらす入り卵スープ		しらす干し, 豆腐, たまご, 生ワカメ	緑豆はるさめ	にんじん, 玉葱, ねぎ	20.7 g
	ぶどう寒天ポンチ		粉寒天	さとう	ぶどうジュース, 黄桃缶, パイン缶, みかん缶	1.8 g
9 火	じゃこご飯	○	ちりめんじゃこ	精白米, 粒麦, 白ごま	しょうが, しそ葉	580 kcal
	鶏肉の香味焼き		鶏むね肉切身	白ごま	しょうが	27.1 g
	アーモンド和え		焼き竹輪	アーモンド粉, さとう	こまつな, もやし, キャベツ	18.3 g
	菊花入りじゃがもち汁		こんぶ, 鶏こま肉, 油揚げ, 豆腐, 冷凍ワカメ	じゃがいも, でん粉	だいこん, ねぎ, こまつな, 干し菊	1.8 g
	りんご				りんご	
10 水	ペッパーランチ	○	豚こま肉	精白米, 粒麦, バター, サラダ油, さとう	マッシュルーム缶, 万能ねぎ, 玉葱, 冷凍コーン, にんにく	565 kcal
	グリーンサラダ			サラダ油, さとう	キャベツきゅうり, こまつな	21.2 g
	キノコスープ		ベーコン	じゃがいも	玉葱, にんじん, しめじ, えのきたけ, エリンギ, こまつな	19.3 g
	オレンジ				オレンジ	1.9 g
11 木	ご飯	○		精白米, 粒麦		562 kcal
	のりとひじきのつくだ煮		もみのり, ひじき	三温糖		25.8 g
	厚焼き卵		鶏ひき肉, たまご	油, さとう	干し椎茸, にんじん, 玉葱	17.0 g
	やさいとちくわのおかか和え		焼き竹輪, かつお節		キャベツ, こまつな, もやし	2.1 g
	五目汁		鶏こま肉, 油揚げ, 豆腐, 冷凍ワカメ	こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	
	ぶどう				巨峰	
12 金	ヨーグルトトースト(1/2)	○	たまご, ヨーグルト(無糖)	無塩食パン, さとう, バター		561 kcal
	さかなドッグ(1/2)		サメ切り身	コッペパン, でん粉, 揚げ油, 三温糖	しょうが	26.7 g
	トマトクラムチャウダー		ベーコン, あさり, エビ, 調理用牛乳, 豆乳, 粉チーズ, 生クリーム	オリーブ油, じゃがいも, バター, サラダ油, 米粉, 米粉マカロニ	セロリー, にんじん, 玉葱, しめじ, こまつな	23.0 g
	ごぼうチップサラダ			揚げ油, つきこんにゃく, ごま油, 三温糖, 白ごま	ごぼう, きゅうり, キャベツ, にんじん, しょうが	2.0 g
16 火	ホイコーローどん	○		精白米, 粒麦		628 kcal
			豚こま肉, 赤みそ	油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, たけのこ缶, ピーマン, キャベツ	25.5 g
	スーミータン		豆腐, しらす干し	でん粉	にんじん, 玉葱, 冷凍コーン, クリームコーン, こまつな	20.6 g
	大豆とさつま芋の カリカリ揚げ		大豆	でん粉, 揚げ油, さつまいも		2.1 g

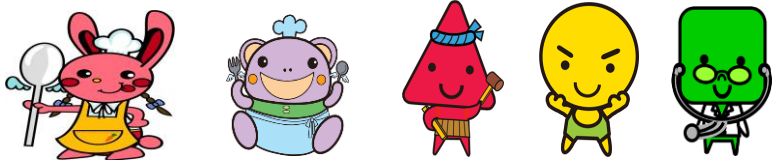


日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 水	鶏飯(鹿児島)	○	鶏胸肉, たまご	精白米, 粒麦, さとう, 白ごま	しょうが, こねぎ, 干し椎茸, にんじん, だいこん(みそ漬)	587 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, あおのり	米粉, 揚げ油		28.4 g
	ピリカラ炒め		豚こま肉, 減塩みそ	サラダ油, つきこんにゃく, じゃがいも, 揚げ油, ごま油	にんじん, はくさい, 白菜キムチ漬け, ねぎ	19.5 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	2.5 g
18 木	海鮮あんかけ焼きそば	○		蒸し中華めん, 油		562 kcal
			豚こま肉, エビ, イカ, あさり, うずら卵(缶)	サラダ油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, たけのこ缶, もやし, キャベツ, こまつな	22.1 g
	かぶとわかめのスープ		ベーコン, 冷凍ワカメ	サラダ油	かぶ, キャベツ, こまつな, にんじん, 玉葱	20.2 g
	アーモンドキャンデーポテト			さつまいも, 揚げ油, さとう, バター, アーモンド		2.1 g
19 金	ハムオニオンチーズ 手作りパン	○	ハム, ピザチーズ	強力粉, 三温糖, 小麦粉, オリーブ油, マヨネーズ(卵無), オリーブ油, バター	玉葱, にんにく	611 kcal
	ハヤシ煮		ベーコン, 豚ひき肉, 粉チーズ	サラダ油, じゃがいも, バター, 米粉, 三温糖	玉葱, にんじん, こまつな	24.0 g
	和風サラダ		冷凍ワカメ, ちりめんじゃこ, かつお節	三温糖, ごま油, 白ごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, 冷凍コーン	25.7 g
	りんご				りんご	2.1 g
22 月	二色ジャンボおはぎ	○	小豆, きな粉	もち米, 精白米, さとう, 黒すりごま		641 kcal
	豚汁		豚こま肉, 豆腐, 油揚げ, 大豆, みそ	油, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	27.2 g
	イカとわかめの和え物		イカ, 冷凍ワカメ	さとう	きゅうり, キャベツ, もやし, 冷凍コーン	18.2 g
	バナナ				バナナ	1.4 g
24 水	メープルシロップトースト	○		無塩食パン, メープルシロップ, さとう, バター		583 kcal
	サーモンチャウダー		ベーコン, レンズ豆, サケ, あさり, 豆乳, 調理用牛乳, 粉チーズ, 生クリーム	サラダ油, 米粉	セロリー, 玉葱, にんじん, 冷凍コーン, ブロッコリー, エリンギ	25.5 g
	プーティン		ピザチーズ	じゃがいも, 揚げ油		27.5 g
	りんご				りんご	1.6 g
25 木	秋いっぱいごはん	○	油揚げ	精白米, もち米, 生むき栗, さとう, さつまいも	ほんしめじ	596 kcal
	さんまの松前煮		さんま筒切り, こんぶ	さとう	にんにく, しょうが	25.2 g
	土佐漬け		かつお節	白ごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン	21.4 g
	いろいろ汁		鶏こま肉, 豆腐	じゃがいも	かぼちゃ, にんじん, はくさい, えのき, ねぎ	2.1 g
29 月	麦ご飯	○		精白米, 押麦		565 kcal
	鯖の柚子胡椒焼き		サバ切り身			28.5 g
	根菜のきんぴら		焼き竹輪(卵無)	油, つきこんにゃく, 三温糖	ごぼう, にんじん, れんこん	18.1 g
	おひたし		しらす干し		こまつな, もやし, にんじん, えのき	1.9 g
	すまし汁		鶏こま肉, 豆腐		にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	
30 火	有の実カレーライス	○		精白米, 粒麦		670 kcal
			豚こま肉, レンズ豆	油, サラダ油, バター, じゃがいも, さとう, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉葱, 梨, にんじん	18.2 g
	ごぼうサラダ			白ごま, 白すりごま, サラダ油, さとう	ごぼう, 冷凍コーン, きゅうり, キャベツ, もやし	23.3 g
	ペロンちゃん寒天ポンチ		粉寒天	さとう	みかん缶, バイン缶, りんご缶, にんじん, みかんジュース, レモン	1.9 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の献立から「旬のものを使った献立がたくさんあります」

- 4日『タラのコロッケ』…ブラジル料理
- 9日『菊の花』…重陽の節旬には菊の花を食べます
- 16日『ホイコーロー』『スーミータン』…中華料理
- 17日『鶏飯』…鹿児島県の郷土料理
- 22日『おはぎ』…お彼岸によく食べます
- 24日カナダでとれるものや名物料理です
『メープルシロップ・サーモン・りんご・プーティン』
- 30日旬の『有の実※』をカレーに入れました
『ペロンちゃん寒天』は野菜も入った寒天です



◎果物を食べると、どんないいことがある？

給食では、1年を通してさまざまな果物が登場します。それは、果物には以下のよう、体に良い働きをする栄養がふくまれているからです。国は、毎日200グラムの果物を食べることをすすめています。おうちでも意識してとるようにしましょう。

★おなかの掃除をして
くれる、食物せんいが
多くふくまれている。



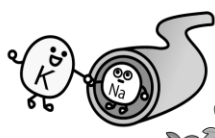
★皮ふや血管をしょうぶに
し、免疫力を高めるビタミンC
が多くふくまれている。



★脳のエネルギーに
なる、ブドウ糖がふく
まれている。



★体から余分な塩分(ナトリウム/Na)を出して、高血
圧を予防する、カリウム(K)
が多くふくまれている。



※『梨』のことです。『無し(なし)』では縁起が悪いからと『有りの実』と言う地域があります。



