

9月 こんだてひょう

令和7年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よう び	こんだて	ぎ ゆう う に ゆう	せいりょう たいない 材料と体内ではたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	ランチョンマットとマスクの ご準備をお願いします。
				きいろ たんぱく質・脂質 炭水化物・脂質 エネルギーになる	あか たんぱく質・無機質（ミネラル）	みどり ビタミン			
2	火	チキンカレーライス コーンサラダ ぶどうゼリーポンチ	○	米、粒麦、油、じゃがいも、バター 小麦粉、さとう	牛乳、鶏肉、粉チーズ、粉寒天	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ にんじん、トマト缶、キャベツ、もやし きゅうり、ホールコーン、こまつな ぶどうジュース、黄桃缶、パイン缶	581 17.0		きゅうしょくのまえに てあらいを しっかりしましょう
3	水	ホイコーロー丼 春雨スープ 梨と巨峰のもり合わせ	○	米、粒麦、油、さとう、でんぶ ごま油、はるさめ	牛乳、豚肉、赤みそ、豆みそ 生揚げ、鶏肉、絹ごし豆腐 ほたて貝柱	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ たけのこ水煮、ねぎ、えのきたけ こまつな、なし、きょうほう	553 23.6		
4	木	ご飯 おこのみやき風卵焼き 海藻サラダ 豚汁	○	米、粒麦、油、三温糖、でんぶ 白ごま、板こんにやく じゃがいも	牛乳、鶏肉、たまご、粉かつお わかめ、かつお節、豚肉 木綿豆腐、白みそ、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり ごぼう、だいこん、ねぎ	562 26.4		
5	金	ながさきけんのきょうどいりょうり 長崎ちゃんぽん きびなごから揚げ うらかみそぼろ 冷凍みかん	○	むし中華めん、ごま油 でんぶ、小麦粉、油 こんにやく、三温糖	牛乳、豚肉、豆乳、なると あさり、エビ、きびなご さつま揚げ	にんにく、しょうが、にんじん 玉ねぎ、こまつな、キャベツ こまつな、ごぼう、もやし、ピーマン れいとうみかん	552 27.0		
8	月	江戸前ぼらのあずま煮 切干大根のごま和え じゃがいものみそ汁	○	米、粒麦、でんぶ、油、さとう 白すりごま、白ねりごま 三温糖、じゃがいも	牛乳、ぼら、油揚げ、わかめ 白みそ、赤みそ	しょうが、切干しだいこん、こまつな キャベツ、にんじん、玉ねぎ	558 22.6		5日は、 長崎県の郷土料理 です。 長崎県は昔から外国との交流が盛ん な土地でした。そのため、外国の文 化を取り入れた料理がたくさん作ら れてきました。 長崎ちゃんぽんは長崎県の料理とし て有名ですね。給食でも 朝からトリガラをくづく つ煮て、本場のスープを 再現します。
9	火	ちょうようのせっくのぎょうじしゅく ご飯 菊花しゅうまい 菊花和え 生揚げのみそ汁	○	米、粒麦、三温糖、でんぶ ごま油、もち米	牛乳、豚肉、鶏肉、おから 赤みそ、生揚げ	しょうが、にんじん、干ししいたけ 玉ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり きくの花 だいこん、しめじ、みずな、ねぎ	553 23.5		9日は、 重陽の節句の行事食 です。 9月9日は「重陽(ちょうよう)の節 句」です。 菊の花のかおりは悪いものをはらい、 長生きさせてくれるといわれています 。給食では、子ども達の健康を 願って、和え物に菊の花を使います。 さらに、菊の花をイメージした形の もち米しゅうまいを手作ります。
10	水	ボークストロガノフ ミモザサラダ フルーツヨーグルト	○	米、粒麦、油、小麦粉、バター はちみつ、さとう	牛乳、豚肉、生クリーム たまご、生ヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ マッシュルーム水煮、エリンギ グリーンピース、キャベツ、こまつな きゅうり、パイン缶、みかん缶、りんご	572 19.7		すいえいきろくかい おうえんメニュー！ 5年生の水泳記録会に合わせて、 スポーツ前にぴったりのメニュー を作ります。 ガバオライスのスパイスには、消 化を助けるはたらきがあるの で、エネルギーのもとであるごはん と合わせると運動にむけたエネル ギーチャージにぴったりです。
11	木	ご飯 さばのごまだれ焼き じゃがいものきんぴら 玉ねぎのみそ汁 ぶどう(巨峰)	○	米、粒麦、さとう、ごま油 白すりごま でんぶ、油、こんにやく じゃがいも	牛乳、サバ、豚肉 大豆、油揚げ、木綿豆腐 白みそ、赤みそ	しょうが、にんにく、にんじん さやいんげん、玉ねぎ ねぎ、こまつな、きょうほう	566 27.2		
12	金	スパゲッティ・ナス入りミートソース レモンドレッシングサラダ バナナケーキ	○	オリーブ油、スパゲッティ 油、小麦粉、さとう、バター	牛乳、豚肉、大豆、たまご、牛乳	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ マッシュルーム水煮、なす、パセリ キャベツ、もやし、きゅうり ホールコーン、レモン果汁、バナナ	584 22.4		
16	火	ご飯 鮭のあげづけ 野菜の梅おかか和え はんぺん汁	○	米、粒麦、でんぶ、油 さとう、白ごま	牛乳、サケ、かつお節、わかめ はんぺん	しょうが、キャベツ、にんじん きゅうり、ねり梅、えのきたけ ねぎ、こまつな	558 24.3		
17	水	5年生：すいえいきろくかいおうえんメニュー ガバオライス レバーとポテトのごまがらめ かきたまコンスープ	○	米、粒麦、さとう、でんぶ じゃがいも、油 ごま油、白ごま	牛乳、鶏肉、大豆 豚レバー、たまご	にんにく、玉ねぎ、エリンギ水煮、ねぎ 赤パプリカ、黄パプリカ、パジル きやいんげん、しょうが、にんじん クリームコーン缶、ホールコーン缶 えのきたけ	603 29.5		19日は、 お彼岸の行事食 です。 9月23日の「秋分の日」と、その 前後3日間は「お彼岸」です。お彼 岸には秋の爽りに感謝して、神様 とご先祖様におはぎをおそなえし、お いのりする習慣があります。 給食では、おはぎの代わりに旬の菓 子と手作りのあんこであんころもちを 作ります。
18	木	ツナピザドッグ さつまいものハニーサラダ 豆まめチャウダー	○	はいがパン、油、さとう さつまいも、はちみつ、米粉	牛乳、ツナ、ピザチーズ ベーコン、大豆、ひよこめ 豆乳、粉チーズ	にんにく、セロリ、玉ねぎ マッシュルーム水煮、トマト缶 ピーマン、キャベツ、きゅうり にんじん、しめじ、こまつな	552 24.7		
19	金	おひがんのぎょうじしゅく 親子丼 豆腐とわかめのすまし汁 栗入りあんころもち	○	米、粒麦、油、さとう、でんぶ 白玉粉、米粉、三温糖、くり	牛乳、鶏肉、凍り豆腐 たまご、絹ごし豆腐 わかめ、木綿豆腐、小豆	にんじん、玉ねぎ、干ししいたけ こまつな、えのきたけ、ねぎ	588 27.9		
22	月	ご飯 ツナピーンコロケ おひたし 大根と豆腐のみそ汁	○	米、粒麦、じゃがいも、小麦粉 パン粉、油、さとう	牛乳、ツナ 大豆、白いんげん豆、金時豆 おから、かつお節 白みそ、赤みそ 木綿豆腐、わかめ	玉ねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、もやし、だいこん しめじ、ねぎ	618 22.9		
24	水	手作りアーモンドシュガーパン ガルパンソサラダ とり肉のトマトシチュー	○	強力粉、小麦粉、さとう、無塩バター グラニュー糖、アーモンド粉 きざみアーモンド、油、三温糖 じゃがいも	牛乳、豆乳、ひよこ豆、鶏肉	キャベツ、にんじん、きゅうり 玉ねぎ、にんにく、トマト缶 グリーンピース	570 20.4		30日は、 スウェーデンの料理 です。 ショットブッラールはスウェーデン の家庭料理で、家庭によって味わい が違ふそうです。本場ではマッシュ ポテトとこけもものジャムをそえて 食べますが、給食ではポテトサラダ を合わせます。
25	木	ご飯 白身魚のしょうが焼き 野菜のごまみそ和え 具だくさん汁 極早生みかん	○	米、粒麦、さとう、白すりごま 白ねりごま、三温糖 じゃがいも	牛乳、シルバー、白みそ 鶏肉、油揚げ 木綿豆腐	しょうが、ねぎ、しょうが にんじん、もやし、にんじん だいこん、みずな、ごくわせみかん	552 25.9		
26	金	キムチごはん 小いわしのり塩揚げ わかめスープ 生ブルー	○	米、粒麦、ごま油 小麦粉、でんぶ、油	牛乳、豚肉、大豆 かたくちいわし あおりのり、鶏肉 絹ごし豆腐、わかめ	しょうが、にんにく、にんじん 玉ねぎ、はくさいキムチ ホールコーン、こまつな ねぎ、生ブルー	553 23.2		
29	月	ご飯 さばの竜田揚げ わかめのボン酢和え さつまいものみそ汁	○	米、粒麦、でんぶ、油 さとう さつまいも	牛乳、サバ、わかめ かつお節、白みそ、赤みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、もやし、レモン果汁 だいこん、こまつな	561 21.8		
30	火	スウェーデンのりょうり パンブキンパン ショットブッラール ポテトサラダ サーモンクリームスープ	○	パンブキンパン 油、でんぶ、米粉 じゃがいも	牛乳、豚肉、押し豆腐 ベーコン レンズ豆、大豆 サケ、豆乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん きゅうり、ホールコーン しめじ、こまつな	554 27.5		旬の食べ物しようかい ・なす ・さつまいも ・くり ・さけ ・なし ・生ブルー ・ぶどう 給食では、子供たちに旬の新鮮でお いしい食べ物を味わってほしいと考 え、毎月の献立に取り入れています。 ぜひご家庭でも話題にしてみ てください。

※ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。※栄養価は中学年の基準です。※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。