

9月 きゅうしよくこんだてひょう



令和6年9月2日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山美和子

にち	ぎゆうにゆう	こんだてめい	ざいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱくしつ	
			あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとなる	みどり からだのちようしを ととのえる		
3火	○	ハヤシライス	ツナわかめサラダ ペロンちゃんゼリー	ぶたにく レンズまめ ツナ ぎゅうにゆう(飲用) わかめ かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト こまつな キャベツ きゅうり レモン オレンジジュース みかん	592 kcal 20.1 g
4水	○	ごはん こまつなふりかけ	さけのさざれやき キャベツのおかかあえ とうふとじゃがいものみそしる なし	ちりめんじゃこ さけ ちくわ(卵無) ぎゅうにゆう(飲用) おかか とうふ みそ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら ごま マヨネーズ(卵無) パンこ じゃがいも	こまつな キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ しめじ ねぎ なし	578 kcal 25.7 g
5木	○	バンバンジーリヤンメン [ごまだれひやしめん]	あおのりももち トマトのちゅうかふうたまごスープ	とりにく くらげ かまぼこ(卵無) たまご ぎゅうにゆう(飲用) わかめ あおのり	ちゅうかめん はちみつ さとう でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	もやし きゅうり キャベツ にんじん ねぎ しょうが たけのこ えのき トマト	588 kcal 24.3 g
6金	○	プルコギどん	きりぼしだいこんのナムル かんこくふうわかめスープ オレンジ	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゆう(飲用) わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん にはら キャベツ たまねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん こまつな きゅうり えのきたけ コーン ねぎ	593 kcal 23.7 g
9月	○	「重陽の節句(9/9)」行事食 くりとさつまいものごはん	さばのこうみやき きっかあえ てまりふのおすいもの	さば あぶらあげ とうふ ぎゅうにゆう(飲用) わかめ	こめ もちこめ くり さとう さつま いも じゃがいも ごま てまりふ	ほうれんそう にんじん しょうが ねぎ もやし ぶなしめじ きくのはな だいこん えのき	539 kcal 24.8 g
10火	○	世界の料理-イギリス- にしよくサンドイッチ (ツナ、セサミハニー)	フィッシュアンドチップス[しるみさかなのフライ とフライドポテト] スコッチブロス[おしむぎとやさいのスープ]	ツナ たら たまご ベーコン とりにく レンズまめ ぎゅうにゆう(飲用)	しよくパン くるざとうしよくパン はちみつ こむぎこ じゃがいも むぎ マヨネーズ(卵無) パター ごま あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり セロリ キャベツ コーン かぶ	592 kcal 27.2 g
11水	○	ごはん	にくどうふ きゅうりとキャベツのゆかりづけ しらすのかきたまじる	ぶたにく とうふ ぎゅうにゆう(飲用) たまご しらすぼし わかめ	こめ むぎ あぶら しらすき くるまふ さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ はくさい しいたけ しらす えのき ねぎ きゅうり キャベツ にんじん ゆかり	569 kcal 24.7 g
12木	○	郷土料理-愛知県- ごはん	みそカツ キャベツとコーンのしらすあえ はちはいじる きよほう	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゆう(飲用) おかか しらすぼし	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにやく でんぶん	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん しいたけ しめじ ねぎ きよほう	602 kcal 23.9 g
13金	○	エビピラフ	レバーとだいたいのマリアナソース マカロニミルクスープ オレンジ	とりにく えび ぶたレバー だいたい レンズまめ とうにゆう ぎゅうにゆう(飲用、調理用) チーズ なまクリーム	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう マカロニ あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん マッシュルー ム コーン あかパプリカ パセリ しょうが セロリ キャベツ しめじ こまつな オレンジ	612 kcal 29.4 g
16月	敬老の日						
17火	○	「十五夜(9/17)」行事食 きんぴらごはん	わかさぎのからあげ さといもとおおのみそしる おつきみだんごしろみつがけ	ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゆう とうふ ぎゅうにゆう(飲用) わかさぎ	こめ むぎ しらすき さとう さといも しらすたまご ごまあぶら ごま こむぎこ でんぶん あぶら	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ ごぼう だいこん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	593 kcal 21.5 g
18水	○	てづくりナン	だいたいりキーマカレー こまつなチーズサラダ りんご	とりにく だいたい ツナ ぎゅうにゆう(飲用) チーズ	きよりきこ こむぎこ はちみつ じゃがいも さとう オリーブ油 あぶら	にんじん こまつな あかパプリカ しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン レモン りんご	634 kcal 25.0 g
19木	○	さんまのかばやきごはん	じゃこいりわふうサラダ えのきのうまみじる	さんま だいたい とうふ ぎゅうにゆう(飲用) わかめ おかか とりにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま ごまあぶら	しょうが さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのき だいこん こまつな ねぎ	618 kcal 26.3 g
20金	○	ごはん	さくさくとりつくね わふうポテトサラダ にらたまじる	とりにく だいたい ひじき ぎゅうにゆう(飲用) みそ ツナ とうふ たまご	こめ じゃがいも ごま パンこ さとう でんぶん あぶら	たまねぎ れんこん しょうが にんじん きゅうり コーン にら	604 kcal 25.6 g
23月	振替休日						
24火	○	ごはん あさりとりの佃煮	かぼちゃいりたまごやき こまつなのいそべあえ とんじる なし	のり あさり ぎゅうにゆう(飲用) とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ なし	577 kcal 25.1 g
25水	○	「彼岸(9/19~25)」行事 かきたまうどん	ちくわのいそべあげ わかめのごますあえ おはぎ(きなこ)	とりにく たまご ちくわ(卵無) ぎゅうにゆう(飲用) あおのり わかめ あずき きなこ	うどん でんぶん こむぎこ さとう こめ もちこめ あぶら	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	574 kcal 25.6 g
26木	○	まるパン てづくりりんごジャム	チキンのバジルパンこやき アーモンドサラダ こめこマカロニのトマトスープ	とりにく ハム ベーコン レンズまめ ぎゅうにゆう(飲用) チーズ	まるパン さとう パンこ じゃがいも こめこマカロニ オリーブ油 あぶら アーモンド	にんじん ホールトマト パセリ りんご レモン にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ	621 kcal 26.1 g
27金	○	わかめしらすごはん	あげだしとうふそぼろあん こぎつねサラダ なめこのみそしる	わかめ しらすぼし とうふ ぎゅうにゆう(飲用) とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま でんぶん こむぎこ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり だいこん なめこ ねぎ こまつな	619 kcal 26.3 g
30月	○	てづくりパン(じゃがマヨ)	ぶたしやぶとキャベツのサラダ パンプキンポターージュ バナナ	ツナ ぶたにく いんげんまめ とうにゆう ぎゅうにゆう(飲用、調理用) わかめ なまクリーム	きよりきこ さとう じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ あぶら ごまあぶら ごま	こまつな さやいんげん にんじん パセリ かぼちゃ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ バナナ	609 kcal 22.9 g

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。
食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。