



9月 きゅうしょくこんだてひょう



令和7年9月1日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山美和子

～きゅうしょくもくひょう：きょうりよくしてじゅんびやかたづけをしよう～

| にち | ぎゅうにゅう | こんだてめい | ざいりょうめい | | | (中学年) エネルギー たんぱく質 えんぶん |
|-----|--------|---|--|---|---|---------------------------------------|
| | | | あか | き | みどり | |
| | | | おもに からだをつくる | ねつやちからの もとになる | からだのちようしを ととのえる | |
| 2火 | ○ | ハヤシライス こまつなサラダ ペロンちゃんゼリー | ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう(飲用) ツナ かんてん | こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう | にんにく セロリー 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 コーン レモン オレンジジュース みかん | 592 kcal 20.3 g 18.4 g 1.7 g |
| 3水 | ○ | 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 ぎゅうにゅう(飲用) とうふ とりく あぶらあげ みそ わかめ | こめ むぎ ごま でんぶん こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも | たまねぎ キャベツ こまつな にんじん きゅうり だいこん なめこ ねぎ | 609 kcal 26.0 g 23.4 g 2.3 g |
| 4木 | ○ | バンバンジーリヤンメン [ごまだれひやしめん] あおのりもち トマトのちゅうかふうたまごスープ | とりく くらげ わかめ ぎゅうにゅう(飲用) かまぼこ(卵無) たまご あおのり | れいとうラーメン あぶら ごまあぶら はちみつ さとう ごま でんぶん じゃがいも | もやし きゅうり キャベツ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ トマト | 575 kcal 25.5 g 23.7 g 2.3 g |
| 5金 | ○ | ごはん あじのさざれやき はくさいのかりかりじゃこあえ さつまじる くだもの(なし) | ぎゅうにゅう(飲用) あじ ちりめんじゃこ おかか とりく とうふ みそ | こめ むぎ マヨネーズ(卵無) パンこ ごまあぶら あぶら さつまいも | はくさい こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ なし | 555 kcal 26.4 g 16.8 g 1.7 g |
| 8月 | ○ | ごはん あさりとのりのつくだに おからとツナのクロック キャベツとコーンのしらすあえ なまあげとだいこんのみそしる | のり あさり ぎゅうにゅう(飲用) ツナ おから しらすぼし おかか あつあげ みそ わかめ | こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ | たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり コーン だいこん えのきたけ ねぎ | 621 kcal 23.8 g 19.6 g 2.6 g |
| 9火 | ○ | 「重陽の節句(9/9)」行事食 くりとさつまいものごはん | ぎゅうにゅう(飲用) サバ あぶらあげ とうふ わかめ | こめ もちごめ くり さとう さつまいも ごま てまりふ | しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん もやし しめじ きくのはな だいこん えのきたけ きよほう | 559 kcal 25.1 g 18.9 g 1.5 g |
| 10水 | ○ | ホットドック おはなし給食 シーフードサラダ じゃがいものニョッキスープ | ロングウインナー(乳・卵無) ぎゅうにゅう(飲用) いか えび ベーコン レンズまめ チーズ | コッパパン あぶら さとう マーガリン じゃがいも こむぎこ でんぶん | キャベツ にんじん こまつな パプリカ たまねぎ にんにく かぼちゃ パセリ | 532 kcal 23.5 g 22.5 g 2.4 g |
| 11木 | ○ | さけのだしちやづけ がね(さつまいもいりかきあげ) いとかんてんのサラダ | さけ のり ぎゅうにゅう(飲用) とうふ かんてん ハム | こめ むぎ ごま あられ さつまいも こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら | みつば ごぼう にんじん たまねぎ しょうが キャベツ こまつな コーン | 606 kcal 20.2 g 19.9 g 2.0 g |
| 12金 | ○ | さんまのかばやきごはん じゃこいりわふうサラダ とうふとわかめのみそしる くだもの(れいとうみかん) | さんま ぎゅうにゅう(飲用) だいたい おかか ちりめんじゃこ とうふ みそ わかめ | こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも | しょうが きやいんげん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ こまつな れいとうみかん | 610 kcal 24.5 g 21.5 g 2.2 g |
| 13土 | ○ | プルコギどん きりぼしだいこんのナムル フルーツヨーグルト | ぶたにく ぎゅうにゅう(飲用) ヨーグルト | こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごま あぶら | たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし には きりぼしだいこん こまつな きゅうり キャベツ みかん パイン おうとう パナナ | 605 kcal 21.9 g 19.9 g 1.2 g |
| 15月 | 敬老の日 | | | | | |
| 16火 | 振替休業日 | | | | | |
| 17水 | ○ | エビピラフ レバーとだいたいのマリアナソース かぼちゃスープ くだもの(オレンジ) | とりく えび ぎゅうにゅう(飲用・調理用) だいたい ぶたにく しりいんげんまめ とくにゅう なまクリーム | マーガリン こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パプリカ パセリ しょうが かぼちゃ オレンジ | 614 kcal 27.4 g 18.7 g 2.1 g |
| 18木 | ○ | 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 くだもの(たべくらべどう) | ぎゅうにゅう(飲用) とりく だいたい ひじき みそ ツナ とうふ たまご | こめ むぎ ごま パンこ さとう でんぶん じゃがいも 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 きよほう マスカット | 622 kcal 25.8 g 20.8 g 1.9 g |
| 19金 | ○ | 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 ベーコンときのこのサラダ こめこマカロニのトマトスープ | ぎゅうにゅう(飲用) とりく チーズ ベーコン レンズまめ | まるパン さとう オリーブゆ パンこ あぶら じゃがいも こめこマカロニ | りんご レモン にんにく しめじ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリー ホールトマト | 615 kcal 25.6 g 26.5 g 2.2 g |
| 22月 | ○ | マーボーなすどん えびだんごスープ さつまいもチップス | ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう(飲用) ベーコン えび とりく | こめ むぎ あぶら さとう でんぶん パンこ はるさめ さつまいも | しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ なす には はくさい こまつな | 653 kcal 25.1 g 24.8 g 1.7 g |
| 23火 | 秋分の日 | | | | | |
| 24水 | ○ | 「彼岸(9/20~26)」行事食 かきたまうどん ささかまぼこのいそべあげ わかめのごますあえ おはぎ(きなこ) | とりく たまご ぎゅうにゅう(飲用) かまぼこ あおのり わかめ あずき きなこ | うどん でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま こめ もちごめ | しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ | 569 kcal 24.7 g 18.0 g 1.8 g |
| 25木 | ○ | てづくりナン だいたいりきーマカレー こまつなチーズサラダ くだもの(バナナ) | ぎゅうにゅう(飲用) とりにく だいたい ツナ チーズ | きょうりきこ こむぎこ はちみつ オリーブゆ あぶら じゃがいも さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー こまつな キャベツ きゅうり コーン レモン パナナ | 648 kcal 25.4 g 24.7 g 1.9 g |
| 26金 | ○ | ごはん じゃこふりかけ さけときのこのオイルやき アーモンドあえ だいこんとじゃがいものみそしる | ちりめんじゃこ こなかつお あおのり ぎゅうにゅう(飲用) さけ とうふ みそ わかめ | こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ(卵無) アーモンド じゃがいも | たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん | 581 kcal 24.9 g 23.2 g 2.0 g |
| 29月 | ○ | にしよそぼろどん ししゃものカレーあげ かいそうサラダ けんちんじる | とりく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう(飲用) ししゃも かいそうミックス とうふ | こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら ごま こんにやく さとも | しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ | 584 kcal 26.1 g 20.4 g 2.2 g |
| 30火 | ○ | 「都民の日(10/1)」行事食 ふかがわめし あつやきたまご こまつなのいそべあえ とびうおのみれじる くだもの(なし) | あぶらあげ あさり ぎゅうにゅう(飲用) とりく たまご のり とびうお みそ とうふ | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも | ごぼう しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ だいこん みつば なし | 570 kcal 27.6 g 18.1 g 2.0 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。
★ 配膳時はできる限り密を避け、感染症対策を講じながら、給食を実施していきます。
★ 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。