



9月 きゅうしょくこんだてひょう

～きゅうしょくもくひょう：ちょうりいんさんのことをかんがえてあとかたづけをしよう～



令和 8 年 9 月 1 日
江戸川区立 宇喜田小学校
校長 中 田 伸 代
栄 養 士

に ち	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		さいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱくしつ えんぶん
				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	
2 水	○	ポークハヤシライス	はなやさいのサラダ ペロンちゃんかんてんゼリー	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、 マッシュルーム、ブロッコリー、 カリフラワー、キャベツ、 パブリカ、コーン、 オレンジジュース、みかん	598 kcal 20.6 g 18.8 g 1.5 g
3 木	○	ごはん おかかふりかけ	あげだしどうふそぼろあん こぎつねサラダ なめこのみそしる	おかか、あおのり、 ぎゅうにゅう(飲用)、 とうふ、とりにく、 あぶらあげ、みそ、 わかめ	こめ、むぎ、さとう、 ごま、でんぶん、こめこ、 あぶら、はるさめ、 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 25.7 g 22.4 g 1.8 g
4 金	○	ジャーマンポテトドッグ	ブロッコリーとカリカリだいのサラダ マンハッタンふうクラムチャウダー オレンジ	ウィンナー、だいず、 ぎゅうにゅう(飲用)、 ツナ、ぶたにく、 レンズまめ、あさり、 えび、チーズ	コッペパン、じゃがいも、 でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、マカロニ	たまねぎ、コーン、パセリ、 ブロッコリー、きゅうり、 キャベツ、パブリカ、 にんにく、セロリー、 にんじん、トマト、オレンジ	580 kcal 26.9 g 23.5 g 2.1 g
7 月	○	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、とうふ、 ぎゅうにゅう(飲用)、 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、あぶら、さとう	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 1.9 g
8 火	○	バンバンジーリャンメン	ちゅうかふうきのこスープ キャンディまめポテト	とりにく、くらげ、 わかめ、とうふ、 ぎゅうにゅう(飲用)、 だいず	ラーメン、はちみつ、 ごま、さつまいも、 でんぶん、あぶら、 さとう、バター	もやし、きゅうり、ねぎ、 キャベツ、にんじん、 しょうが、たまねぎ、 えのきたけ、しめじ、 なめこ、こまつな	605 kcal 25.5 g 25.0 g 1.8 g
9 水	○	「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 きょうほう	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、あられふ	しょうが、ねぎ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 しめじ、きくのはな、 だいこん、えのきたけ、 きょうほう	560 kcal 25.2 g 18.9 g 1.5 g
10 木	○	ブルーベリージャムコッペ	ポテトとチーズのオムレツ リボンマカロニスープ パナナ	ぎゅうにゅう (飲用、調理)、 ベーコン、たまご、 なまクリーム、チーズ、 レンズまめ、とりにく	コッペパン、じゃがいも、 あぶら、マカロニ	ブルーベリージャム、 ブルーベリー、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 コーン、こまつな、パナナ	524 kcal 23.8 g 20.3 g 2.0 g
11 金	○	スタミナごはん	こうばしやきししゃも キャベツのおかかあえ とうふスープ れいとうみかん	ぶたにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう(飲用)、 ししゃも、おかか、 とりにく、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、でんぶん、 マヨネーズ(卵無)、 ごま	にんにく、ごぼう、にんじん、 しいたけ、にら、キャベツ、 きゅうり、レモン、ねぎ、 れいとうみかん	565 kcal 25.6 g 20.0 g 2.1 g
12 土	○	チンジャオロースどん	キャベツのしおこんぶナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう(飲用)、 ぶたにく、こんぶ	こめ、むぎ、でんぶん、 さとう、あぶら、はるさめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、ピーマン、パブリカ、 キャベツ、きゅうり、もやし、 レモン、はくさい、こまつな	546 kcal 21.5 g 17.5 g 2.0 g
14 月	振替休日						
15 火	○	世界の料理-イギリス- ツナチーズサンドイッチ	フィッシュアンドチップス スコッチブロス(むぎとやさいのスープ)	ツナ、チーズ、 ぎゅうにゅう(飲用)、 たら、たまご、ベーコン、 とりにく、レンズまめ	しょうパン、こむぎこ、 マヨネーズ(卵無)、 あぶら、じゃがいも、むぎ	たまねぎ、セロリー、 にんじん、キャベツ、 コーン、かぶ、 ブロッコリー	545 kcal 28.7 g 23.3 g 1.8 g
16 水	○	ごはん	あじのねぎしおやき はくさいのカリカリじゃこあえ さつまじる なし	ぎゅうにゅう(飲用)、 あじ、ちりめんじゃこ、 おかか、とりにく、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう、ごま、 あぶら、さつまいも	ねぎ、しょうが、にんにく、 はくさい、こまつな、 にんじん、もやし、ごぼう、 だいこん、なし	536 kcal 26.4 g 14.7 g 1.8 g
17 木	○	えびピラフ	レバーのカレーあげ かぼちゃときのこのミルクスープ オレンジ	とりにく、えび、だいず、 ぎゅうにゅう (飲用、調理)、 レバー、ベーコン、 とうにゅう、チーズ	マーガリン、こめ、むぎ、 あぶら、じゃがいも、 でんぶん、さとう	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、コーン、 パブリカ、パセリ、しょうが、 にんにく、かぼちゃ、しめじ、 エリンギ、こまつな、 オレンジ	612 kcal 28.2 g 20.1 g 2.0 g
18 金	○	「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 わかめのごまずあえ きなこおはぎ	とりにく、たまご、 ぎゅうにゅう(飲用)、 かまぼこ(卵無)、 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	568 kcal 24.6 g 18.0 g 1.8 g
24 木	○	てづくりナン だいずいりキーマカレー	こまつなサラダ パナナ	ぎゅうにゅう(飲用)、 とりにく、だいず、ツナ	こむぎこ、はちみつ、 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、 レモン、パナナ	628 kcal 24.4 g 23.4 g 1.8 g
25 金	○	「十五夜」行事食 きんぴらごはん	めひかりのからあげ さといものみそしる おつきみだんごしろみつけ	ぶたにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう(飲用)、 めひかり、みそ、 とうにゅう、とうふ	こめ、むぎ、しらたき、 ごま、こむぎこ、 でんぶん、あぶら、 さといも、さとう、 しらたまこ	ごぼう、にんじん、 さやいんげん、だいこん、 たまねぎ、しめじ、ねぎ、 こまつな、かぼちゃ	612 kcal 26.0 g 15.7 g 1.9 g
28 月	○	むぎごはん	マスのさざれやき ちぐさあえ しおにくじゃが なし	ぎゅうにゅう(飲用)、 マス、たまご、 ぶたにく、なまあげ	こめ、むぎ、 マヨネーズ(卵無)、 ばんこ、あぶら、 こんにやく、じゃがいも、 さとう	こまつな、キャベツ、 にんじん、もやし、 にんにく、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、 さやいんげん、なし	612 kcal 27.7 g 21.1 g 1.7 g
29 火	○	郷土料理-北海道- とうきびごはん	とりにくのジンギスカンやき ブロッコリーとチーズのサラダ いしかりじる	ぎゅうにゅう(飲用)、 とりにく、ひよこめ、 チーズ、さけ、みそ、 なまあげ	こめ、もちごめ、むぎ、 バター、あぶら、さとう、 じゃがいも、こんにやく	とうもろこし、しょうが、 にんにく、りんご、ブロッコリー、 きゅうり、キャベツ、パブリカ、 たまねぎ、にんじん、だいこん、 ねぎ、こまつな	580 kcal 28.5 g 21.7 g 2.0 g
30 水	○	ごはん	おからメンチカツ キャベツとコーンのしらすあえ かぶのかきたまじる りんご	ぎゅうにゅう(飲用)、 ひじき、ぶたにく、 おから、とうにゅう、 しらすぼし、おかか、 とうふ、たまご、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、 ばんこ、こむぎこ、 でんぶん	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、 にんじん、きゅうり、 コーン、かぶ、しいたけ、 ねぎ、りんご	592 kcal 23.6 g 19.9 g 1.8 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。