

令和7年 9月給食よていこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校
校長 西 沢 盛 和
栄養士 嶋 海 安希子

日 曜	献 立 名	牛乳	ひとくち メモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	1献立 - たんぱく質 塩分
2 火	バターライスのえびチキントマトソースがけ ポテトのアーモンドハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	○	2学期最初の給食は、チキンとえびがたっぷりのトマトソースがごはんによく合う一品です。もりもり食べましょう。	とり肉 あさり えび チーズ サワークリーム 粉寒天	米 麦 マーガリン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも はちみつ アーモンド	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト缶 きゅうり マッシュルーム キャベツ ぶどうジュース みかん缶 パイ缶 黄桃缶	641kcal 22.7 g 1.7 g
3 水	わかめごはん いなだのおろしだれ焼き 小松菜とツナのごま酢和え 豆腐のみそ汁 冷凍みかん	○	いなだは出世魚と呼ばれ、大きくなるとブリになります。20~30cmのものがいなだと呼ばれます。関西では「はまち」と呼ばれるそうです。	炊き込みわかめ いなだ ツナ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	大根 小松菜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ えのき ねぎ 冷凍みかん	599 kcal 26.9 g 2.3 g
4 木	シュガー揚げパン ワンタンスープ 中華サラダ パナナ	○	人気の揚げパンが登場です。今回は砂糖がたっぷりのシュガー揚げパンです。ワンタンスープはとりがらでだしをとった美味しいスープです。	とり肉 おから 大豆	油 ショートニングパン 砂糖 でん粉 ごま ワンタン皮 ごま油	しょうが 人参 白菜 もやし ねぎ キャベツ 小松菜 コーン パナナ	605 kcal 25.5 g 2.0 g
5 金	鮭ごはん ごぼうたっぷりつくね 小松菜のごま和え 厚揚げのみそ汁	○	給食室の手作りつくねは、ごぼうの食感を楽しめます。他にも、豆腐やおからを使用していて、栄養満点の一品です。	さけ とり肉 豆腐 おから みそ 生揚げ わかめ	米 麦 油 パン粉 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ ごぼう しょうが 小松菜 きゅうり キャベツ 人参 もやし 大根 えのき	575 kcal 26.0 g 2.2 g
8 月	麦ごはん 小松菜ふりかけ じゃがいもクロック キャベツの甘酢和え 玉ねぎのみそ汁	○	給食室の手作りのクロックは人気のメニューで給食室自慢の一品です。1つ1つ丁寧に作りました。	かつお節 大豆 とり肉 みそ 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 油 でん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし 大根 えのき	620 kcal 22.5 g 2.4 g
9 火	たまごチャーハン いかとポテトのチリソース 春雨サラダ 小松菜と豆腐の中華スープ オレンジ	○	パラパラに炒めたたまごチャーハンは、いかのチリソースと相性抜群です。もりもり食べましょう。	たまご とり肉 いか 豚肉 豆腐	米 麦 油 でん粉 じゃがいも ごま油 砂糖 春雨 ごま	ねぎ にんにく しょうが 人参 キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ 小松菜 オレンジ	620 kcal 25.9 g 2.7 g
10 水	なすのミートソーススパゲッティ 野菜スープ 小松菜パウンドケーキ	○	江戸川区産の小松菜を使ったパウンドケーキは、バターのみで、ほんのりとした甘さが絶品のデザートです。給食室で手作りしました。	豚肉 大豆 とり肉 豆腐 たまご	スパゲッティ 油 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 はちみつ バター	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト缶 なす マッシュルーム キャベツ 小松菜	605 kcal 25.1 g 2.1 g
11 木	麦ごはん わかめの炒め煮 ますのごまマヨネーズ焼き 五目きんぴら 里芋と油揚げのみそ汁 梨	○	デザートの梨は今の旬の果物です。千葉県や茨城県、栃木県で多く生産されています。シャキシャキとした食感とみずみずしい甘さが特徴です。	わかめ かつお節 マス みそ 豚肉 油揚げ	米 麦 ごま油 マヨネーズ ごま こんにやく さとう さといも	ねぎ ごぼう 人参 れんこん 切干大根 さやいんげん 玉ねぎ しめじ 小松菜 梨	579 kcal 25.9 g 2.2 g
12 金	豚肉のたまごとじ丼 大根のみそ汁 野菜チップス	○	野菜チップスはじゃがいもやさつまいも、ごぼう、れんこんを油で揚げ、チップスにしました。野菜が苦手な人でも食べやすいです。	豚肉 たまご 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 でん粉 油 じゃがいも さつまいも	干し椎茸 人参 玉ねぎ ねぎ 大根 えのき 小松菜 れんこん ごぼう	620 kcal 26.0 g 2.2 g
16 火	かきまわし(混ぜごはん) とり肉の焼き味噌カツ 小松菜の一味醤油和え えび団子入りとうがん汁	○	【郷土料理：愛知県】 今月の郷土料理は愛知県です。焼き味噌カツは八丁みそを使ったタレがカツによく合います。	とり肉 ちくわ とり肉 みそ かつお節 えび 油揚げ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま でん粉	ごぼう 人参 小松菜 キャベツ もやし とうがん えのき 玉ねぎ しょうが ねぎ さやいんげん	615 kcal 28.5 g 2.8 g
17 水	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 いもとじゃこと大豆の揚げ煮 海藻サラダ	○	【カミカミメニュー】 さつまいも、大豆、じゃこを油で揚げ、甘しょっぱいタレを絡めた揚げ煮は、食感がよいのでよく噛んで食べましょう。	豚肉 豆腐 大豆 じゃこ わかめ とさかのり	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも 水あめ ごま	にんにく しょうが 干し椎茸 玉ねぎ 人参 たけのこ チンゲン菜 きゅうり キャベツ もやし 大根 コーン	648 kcal 24.8 g 2.0 g
18 木	ハムチーズトーストサンド めひかりのスパイシー揚げ ポテトとコーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	○	デザートのぶどうはシャインマスカットの皮ごと食べることができ、種もありません。甘くてジューシーな味わいです。	ハム チーズ めひかり ベーコン 牛乳 白いんげん豆 生クリーム	食パン マーガリン 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも バター コーンスターチ	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ シャインマスカット	569 kcal 24.9 g 2.7 g
19 金	麦ごはん ひじきとじゃこのふりかけ さばの香味焼き 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 梨	○	さばの香味焼きは、しょうがやにんにく、ねぎといった香味野菜を使用し下味を付けて焼きました。ごはんにもよく合います。	ひじき じゃこ さば かつお節 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま 油 さつまいも	しょうが にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 えのき 梨	559 kcal 25.9 g 1.6 g
22 月	肉うどん 焼きししゃも キャベツのアーモンド和え きなこあんおはぎ	○	【お彼岸メニュー】9/20~9/26は秋のお彼岸です。秋のお彼岸にはおはぎを食べる風習があります。あんこをもち米で包み、きな粉をまぶしたおはぎを給食室で手作りしました。	豚肉 わかめ ししゃも あずき きな粉	冷凍うどん 砂糖 アーモンド粉 米 もち米 ごま	人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ きゅうり キャベツ 小松菜 もやし	560 kcal 26.0 g 1.9 g
24 水	ブルコギ丼 トック入りチゲスープ チーズボール	○	【世界の料理：韓国】今月の世界の料理は韓国です。韓国で親しまれている料理や食材を取り入れました。チーズボールはもちもち食感のデザートです。	豚肉 豆腐 わかめ たまご チーズ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 トック 白玉粉 さつまいも 小麦粉	人参 玉ねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが りんご 大根 えのき キムチ 小松菜	637 kcal 23.8 g 2.6 g
25 木	さつまいもごはん 擬製豆腐 小松菜のからし和え 五目汁 ぶどう	○	さつまいもは秋が旬の食材です。さつまいもはおかずに、スイーツにもなる万能な食材です。これからの時期はさつまいもを使ったメニューが度々登場します。	豆腐 とり肉 たまご 油揚げ	米 麦 さつまいも ごま 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	干し椎茸 人参 ねぎ 白菜 もやし 小松菜 大根 えのき 巨峰	555 kcal 24.0 g 2.2 g
26 金	きのこピラフ レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃがいものスープ オレンジ	○	レバーは鉄分が豊富な栄養満点の食材です。独特な臭みがありますが、にんにくや醤油でしっかりと下味を付け、食べやすくしました。	とり肉 豚レバー 大豆 ツナ	油 マーガリン 米 麦 でん粉 ごま 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ えのき コーン 小松菜 しょうが にんにく キャベツ きゅうり 赤パプリカ 枝豆 セロリ トマト オレンジ	575 kcal 24.1 g 2.1 g
29 月	二色トースト(ブルーベリー・マーマレード) オニオンポテト こまつなアーモンドサラダ コーンチャウダー パナナ	○	二色トーストは一度で二種類の味が楽しめます。みなさんはブルーベリーとマーマレードどちらの味が好きですか？	ツナ とり肉 豆腐 牛乳 あさり えび 白いんげん豆 生クリーム	胚芽食パン 食パン 油 じゃがいも アーモンド 砂糖 コーンスターチ	ブルーベリージャム 玉ねぎ マーマレードジャム 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり レモン汁 エリンギ コーン クリームコーン パナナ	600 kcal 26.4 g 2.6 g
30 火	麦ごはん のりの佃煮 野菜たっぷりさつま揚げ 小松菜とハムの和え物 豆腐のかきたま汁 梨	○	野菜がたっぷりのさつま揚げは給食室で手作りをしました。ごぼうや人参、キャベツ、コーンなどが入っていて、彩りも良いです。	たら 豆腐 ハム たまご わかめ	米 麦 でん粉 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン もやし 小松菜 大根 えのき ねぎ 梨	554 kcal 24.0 g 2.0 g
9月の 目標	好き嫌いしないで食べましょう。						

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

9月のおたのしみメニュー

16日(火)：郷土料理・愛知県

22日(月)：お彼岸メニュー

24日(水)：世界の料理・韓国

夏休みが終わりました。2学期も、体調に気を付けて、元気な学校生活にしましょう。あつい夏が終わり、食欲の秋がやってきます。秋は美味しい食べ物がたくさんです。給食でも旬の美味しい食べ物を使った献立がたくさん登場しますので、楽しみにしててください。

