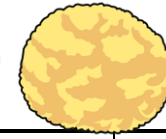




# 9月の献立表

9/1は  
ぼうさいの日



令和6年9月  
江戸川区立一之江小学校

曜日	月	火	水	木	金
献立	野菜を沢山食べよう! 8/31は野菜の日でした 野菜はおもに体の調子を 整える働きをします。1日350gと ることが望ましいです。朝・昼・夕の3食 でまんべんなくとりましょう。 えどがわく けんじょうち けいわ ねんど 江戸川区の現状値197g(令和3年度)	3日 703kcal ドライカレー・ターメリックライス チーズオムレツ こまつなサラダ オーガニックバナナ・ぎゅうにゅう	4日 585kcal さけとたまごのごはん ゴーヤとじゃこのてりに いもモチチップス えびだんごのスープ・ぎゅうにゅう	5日 557kcal みそカツどん(ごはん・みそカツ・ ゆでキャベツ) あかだしのみそしる なし・ぎゅうにゅう	6日 552kcal ひやじる(ごはん、つめたいみそしる) かわりきんぴら さばのしおやき ぎゅうにゅう
	食品	ぶたにく・だいず・ぎゅうにゅう・ベーコン・たまご・チーズ・まぐろ こめ・おぎ・あぶら・バター・じゃがいも・さとう しょうが・にんにく・セロリー・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース・えだまめ・こまつな・キャベツ・きゅうり・もやし・レモン・バナナ	さけ・たまご・ぎゅうにゅう・かたくちいわし・えび・とりにく・とうふ こめ・おぎ・ごま・あぶら・かたくりこ・カシューナッツ・じゃがいも・さつまいも・べにいも・パンこ こまつな・ゴーヤ・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ	とりにく・みそ・こんぶ・とうふ・だいず・わかめ こめ・おぎ・こむぎこ・マヨネーズ(たまごなし)・パンこ・あぶら・さとう	こんぶ・みそ・とうふ・まぐろ・のり・ぎゅうにゅう・さつまあげ・さば こめ・おぎ・あぶら・ごま・ごまあぶら・じゃがいも・こんにやく・さとう
献立	9日 601kcal だいこんとツナのわふうスパゲティ きっかコーンシューマイ つぶつぶみかんゼリー ぎゅうにゅう	10日 612kcal わかめごはん すりみのふわふわあげ にくじゃが しらすあえ・ぎゅうにゅう	11日 558kcal ごもくチャーハン かにたま ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	12日 628kcal セサミシュガートースト ポークビーンズ シーフードサラダ ぎゅうにゅう	13日 570kcal とうふとえびのうまにどん かいそうサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう
	食品	まぐろ・のり・ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・かんてん すばけてい・オリーブオイル・さとう・かたくりこ ぶなしめじ・だいこん・レモン・たまねぎ・ねぎ・しょうが・しいたけ・コーン・グリーンピース・みかん・ミカンジュース	わかめ・ぎゅうにゅう・とうふ・たら・ひじき・かたくちいわし・ぶたにく・しらす・かつおぶし あぶら・こめ・おぎ・やまといも・かたくりこ・こむぎこ・あぶら・じゃがいも・しらす・さとう	たまご・ぶたにく・なると(たまごなし)・ぎゅうにゅう・かに・ふうみかまぼこ・とりにく・とうふ あぶら・こめ・おぎ・さとう・ごまあぶら・マヨネーズ(たまごなし)・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・だいず・イカ しよくパン・さとう・ごま・バター・あぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ・オリーブオイル
献立	16日 敬老の日 けいろう ひ 敬老の日	17日 600kcal さつまいもごはん きんぴらごぼう さんまのしおやき(だいこんおろし) つきみじる・ぶどう・ぎゅうにゅう	18日 575kcal ねぎしおカルビどん カシューナッツいりサラダ こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	19日 571kcal みそにこみうどん ぎゅうにゅう きなこおはぎ・くろごまおはぎ うめじそわふうサラダ	20日 693kcal てづくりカレーパン コーンチャウダー ベーコンとじゃがいもソテー なまプルーン・ぎゅうにゅう
	食品	だいいん・ごぼう・にんじん・しいたけ・かぼちゃ・はくさい・ねぎ・ぶどう	ぶたにく・ぎゅうにゅう・なると(たまごなし)・さつまいも・あぶら・あげ・とうふ・みそ・わかめ こめ・さつまいも・ごま・あぶら・こんにやく・さとう・ごまあぶら・しらす・たまご・さといも	ぶたにく・ぎゅうにゅう・ハム・しおこんぶ・あぶら こめ・とうふ・みそ・わかめ こめ・おぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま・カシューナッツ・じゃがいも	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・みそ・ぎゅうにゅう あぶら・きなこ・かつおぶし あぶら・うどん・もちごめ・さとう・ごま
献立	23日 秋分の日(9月22日)を挟んだ7日間が 「秋のお彼岸」です。19日にはおはぎが出ます	24日 603kcal かやくごはん ししゃものくしカツう キャベツのおかかいため ハリハリなべふう・ぎゅうにゅう	25日 618kcal ひじきのにんにくライス なすのミートグラタン ペイザンヌスープ なし・ぎゅうにゅう	26日 566kcal ごはん・ぎゅうにゅう レバニラいため・はくさいのスープ きりぼしだいこんのちゅうかあえ れいとうみかん	27日 555kcal さけバターライス こふきいも・ぎゅうにゅう さっぱりだいこんサラダ にくだんごのスープ
	食品	とりにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ししゃも・さつまあげ・かつおぶし・ぶたにく・とうふ こめ・おぎ・あぶら・しらす・さとう・ごま・こむぎこ・マヨネーズ(たまごなし)・パンこ・ごまあぶら ごぼう・しいたけ・にんじん・しょうが・キャベツ・だいこん・えのきたけ・ねぎ・みずかけな	ベーコン・ハム・ひじき・ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・チーズ・とりにく あぶら・こめ・おぎ・さとう・かたくりこ・こむぎこ・じゃがいも	にんにく・にんじん・なす・しょうが・たまねぎ・ほしいたけ・トマト・グリーンピース・セロリー・えのきたけ・キャベツ・パセリ・なし	ぎゅうにゅう・ぶたレバー・くきわかめ・とりにく・とうふ・もずく こめ・おぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま
献立	30日 563kcal ごはん・こまつなふりかけ うのはなにくだんご あまずあん かぼちゃのあまからに にらたまスープ・ぎゅうにゅう	9/17は十五夜。 つきみじる 月見汁を 作ります。		コックさんマーク。調理師さんが がんばってくれた手作りメニューの 日についています。 ぼくはリッパ。よくかんでほしい 献立の日にはぼくがついています。 ぼくは、こまつなくん。江戸川区 特産の小松菜をたっぷり使った メニューについているよ!	
	食品	じゃこ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・おから・たまご・ぎゅうにゅう・とりにく こめ・おぎ・ごまあぶら・ごま・さとう・かたくりこ・あぶら こまつな・ねぎ・しょうが・かぼちゃ・にんじん・えのきたけ・はくさい・にら	よくかんでね。 カミカミ!		

※食材は旬の物を使います。都合により、献立・食材を変更する場合があります。