



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 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。 <small>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)</small>	3日 703 kcal ドライカレー・ターメリックライス チーズオムレツ こまつナサラダ オーガニックバナナ・ぎゅうにゅう	4日 585 kcal 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 557 kcal 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 552 kcal 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	
		9日 601 kcal 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 612 kcal 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 558 kcal 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 628 kcal 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 570 kcal ど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
		16日 敬老の日 	17日 600 kcal 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 575 kcal ねぎしおカルビどん アーモンドいりサラダ こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	19日 571 kcal 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 693 kcal 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
23日 秋分の日 (9月22日) を挟んだ7日間 「秋のお彼岸」です。19日におはぎが出ます 	24日 603 kcal かやくごはん ししゃものくしかつふう 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 618 kcal 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 566 kcal 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 555 kcal 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		
30日 563 kcal ごはん・こまつなふりかけ (おからいり) うのはなにくだんご あまずあん かぼちゃのあまからに ならたまスープ・ぎゅうにゅう			9/17は十五夜。 つきみじる 月見汁を つくります。 		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。