



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。 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 ひやじり(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 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・アーモンド・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 キャベツ・パセリ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・かぼちゃ・こ まつな・なし	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 ねぎ・きゅうり・しょうが・みょうが・しそ・にんじん	
献立	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 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 たまねぎ・しいたけ・にんじん・こまつな・キャベツ・えのきたけ	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 しいたけ・にんじん・ピーマン・ねぎ・こまつな・しょうが・たまね ぎ・もやし・だいこん・えのきたけ・かぶ	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 にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・パセリ	ぶたにく・とうふ・イカ・えび・ぎゅうにゅう・あかどきかのり・わ かめ・しらす・ヨーグルト こめ・おぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ごま にんにく・しょうが・しいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ね ぎ・こまつな・キャベツ・もやし・りんご・みかんかん・なし
献立	敬老の日 けいろう ひ 敬老の日	16日 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) つきみじり・ぶどう・ぎゅうにゅう	17日 600kcal 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	18日 575kcal 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	19日 571kcal 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	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	さつまいも・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 しいたけ・にんじん・ピーマン・ねぎ・こまつな・しょうが・たまね ぎ・もやし・だいこん・えのきたけ・かぶ	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 しいたけ・にんじん・ピーマン・ねぎ・こまつな・しょうが・たまね ぎ・もやし・だいこん・えのきたけ・かぶ	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 にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・パセリ	ぶたにく・とうふ・イカ・えび・ぎゅうにゅう・あかどきかのり・わ かめ・しらす・ヨーグルト こめ・おぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ごま にんにく・しょうが・しいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ね ぎ・こまつな・キャベツ・もやし・りんご・みかんかん・なし
献立	秋分の日(9月22日)を挟んだ7日間 「秋のお彼岸」です。19日にはおはぎが出ます	23日 かやくごはん ししゃものくしカツふう 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	24日 603kcal 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	25日 618kcal 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	26日 566kcal 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	ぶたにく・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	さつまいも・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 しいたけ・にんじん・ピーマン・ねぎ・こまつな・しょうが・たまね ぎ・もやし・だいこん・えのきたけ・かぶ	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 しいたけ・にんじん・ピーマン・ねぎ・こまつな・しょうが・たまね ぎ・もやし・だいこん・えのきたけ・かぶ	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 にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・パセリ	ぶたにく・とうふ・イカ・えび・ぎゅうにゅう・あかどきかのり・わ かめ・しらす・ヨーグルト こめ・おぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ごま にんにく・しょうが・しいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ね ぎ・こまつな・キャベツ・もやし・りんご・みかんかん・なし
献立	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 にらたまスープ・ぎゅうにゅう	30日 563kcal よくかんでね。 カミカミ! かやくごはん ししゃものくしカツふう 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 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	ぶたにく・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	さつまいも・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 しいたけ・にんじん・ピーマン・ねぎ・こまつな・しょうが・たまね ぎ・もやし・だいこん・えのきたけ・かぶ	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 しいたけ・にんじん・ピーマン・ねぎ・こまつな・しょうが・たまね ぎ・もやし・だいこん・えのきたけ・かぶ	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 にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・パセリ	ぶたにく・とうふ・イカ・えび・ぎゅうにゅう・あかどきかのり・わ かめ・しらす・ヨーグルト こめ・おぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ごま にんにく・しょうが・しいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ね ぎ・こまつな・キャベツ・もやし・りんご・みかんかん・なし
献立	9/17は十五夜。 つきみじり 月見汁を 作ります。	9/17は十五夜。 つきみじり 月見汁を 作ります。	9/17は十五夜。 つきみじり 月見汁を 作ります。	9/17は十五夜。 つきみじり 月見汁を 作ります。	9/17は十五夜。 つきみじり 月見汁を 作ります。	
食品	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	さつまいも・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 しいたけ・にんじん・ピーマン・ねぎ・こまつな・しょうが・たまね ぎ・もやし・だいこん・えのきたけ・かぶ	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 しいたけ・にんじん・ピーマン・ねぎ・こまつな・しょうが・たまね ぎ・もやし・だいこん・えのきたけ・かぶ	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 にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・パセリ	ぶたにく・とうふ・イカ・えび・ぎゅうにゅう・あかどきかのり・わ かめ・しらす・ヨーグルト こめ・おぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ごま にんにく・しょうが・しいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ね ぎ・こまつな・キャベツ・もやし・りんご・みかんかん・なし	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。 ぼくはリップ。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。