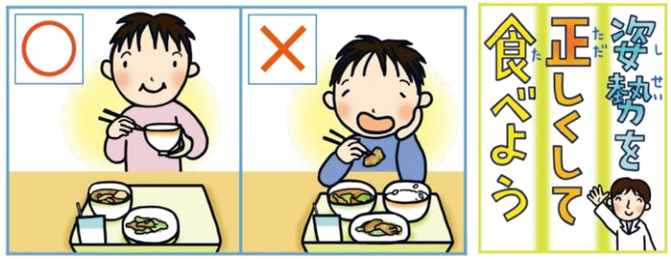
9/1は
ぼうさいのひ

9月の献立表

令和７年９月
江戸川区立一之江小学校

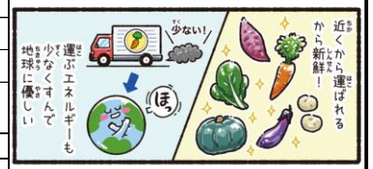
曜日	月	火	水	木	金	土
		２日　７２０kcal	３日　５５１kcal	４日　５７６kcal	５日　６４２kcal	６日　６０４kcal
献立	野菜を沢山食べよう！ 8/31は野菜の日でした 野菜はおもに体の調子を整える働きをします。１日３５０ｇとることが望ましいです。朝・昼・夕の３食でまんべんなくとりましょう。 	ドライカレー・ターメリックライス チーズオムレツ こまツナサラダ オーガニックバナナ・ぎゅうにゅう	さけとたまごのごはん いもイモチップス えびだんごのスープ ぎゅうにゅう	ひやじる（ごはん、つめたいみそしる） かわりきんぴら さばのしおやき ぎゅうにゅう きょうどりょうり みやざきけん	てづくりツナマヨパン はくさいのカレークリームに ベーコンとじゃがいもソテー ぎゅうにゅう	ねぎしおカルビどん かきたまじる あきのフルーツヨーグルト ぎゅうにゅう
食品 赤		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	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	ぎゅうにゅう・まぐろ・ぶたにく・チーズ・レンズまめ・とうにゅう・なまクリーム・ベーコン	ぶたにく・ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・ヨーグルト
食品 黄		こめ・むぎ・あぶら・バター・じゃがいも・さとう	こめ・むぎ・ごま・あぶら・さとう・かたくりこ・じゃがいも・さつまいも・べにいも・パンこ	こめ・むぎ・あぶら・ごま・ごまあぶら・じゃがいも・こんにゃく・さとう	さとう・きょうりきこ・バター・マヨネーズ・ごまあぶら・こむぎこ・じゃがいも・あぶら	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま・じゃがいも
食品 緑		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	こまつな・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ	ねぎ・きゅうり・しょうが・みょうが・しそ・にんじん	にんにく・しょうが・セロリー・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・パセリ	ねぎ・にんにく・にんじん・もやし・レモン・にら・ほししいたけ・こまつな・りんご・みかんかん・なし・ぶどうかん
	８日	９日　５８２kcal	１０日　５６０kcal	１１日　５５０kcal	１２日　６０８kcal	
献立	振替休日 	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 9/9は ちょうようのせっく。きくのせっくです。	ごもくチャーハン チンジャオロース ちゅうかスープ れいとうみかん・ぎゅうにゅう	とりときのこのたきこみごはん ごもくたまごやき こまつなともやしのおひたし あおさのみそしる・ぎゅうにゅう	ひじきのにんにくライス なすのミートグラタン ジュリエンヌスープ なまプルーン・ぎゅうにゅう	
食品 赤		まぐろ・のり・ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・かんてん	たまご・ぶたにく・なると（たまごなし）・ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ	とりにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・とうふ・たまご・かつおぶし・だいず・みそ・あおさ	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	
食品 黄		すぱげてぃ・オリーブオイル・さとう・かたくりこ	あぶら・こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・じゃがいも・ごま	こめ・むぎ・あぶら・さとう	あぶら・こめ・むぎ・さとう・かたくりこ・こむぎこ・じゃがいも	
食品 緑		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・グリンピース・みかん・ミカンジュース	しいたけ・にんじん・ピーマン・ねぎ・こまつな・しょうが・にんにく・たけのこ・たまねぎ・あかパプリカ・きパプリカ・だいこん・えのきたけ・かぶ・みかん	にんじん・しいたけ・まいたけ・さやいんげん・ねぎ・たけのこ・ほししいたけ・こまつな・もやし・えのきたけ・たまねぎ	にんにく・にんじん・なす・しょうが・たまねぎ・ほししいたけ・トマト・グリンピース・セロリ・えのきたけ・キャベツ・パセリ・プルーン	
	１５日	１６日　５８３kcal	１７日　６３９kcal	１８日　５６７kcal	１９日　５８５kcal	
献立	敬老の日 	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 きょうどりょうり あいちけん	セサミシュガートースト ポークビーンズ あさりのカリッとサラダ ぎゅうにゅう	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 おからいり	わかめごはん ホキのみぞれがけ にくじゃが・しらすあえ きょほう・ぎゅうにゅう	
食品 赤		とりにく・みそ・こんぶ・とうふ・だいず・わかめ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・だいず・あさり・わかめ	じゃこ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・おから・たまご・とりにく	わかめ・ぎゅうにゅう・ホキ・ぶたにく・しらす・かつおぶし	
食品 黄		こめ・むぎ・こむぎこ・マヨネーズ（たまごなし）・パンこ・あぶら・さとう	しょくパン・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・かたくりこ・ごまあぶら	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま・さとう・かたくりこ・あぶら	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・じゃがいも・しらたき・さとう	
食品 緑		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	にんじん・たまねぎ・グリンピース・しょうが・キャベツ・きゅうり	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	だいこん・はねぎ・たまねぎ・ほししいたけ・にんじん・こまつな・キャベツ・えのきたけ・きょほう	
	２２日　５５８kcal	２３日	２４日　５７３kcal	２５日　５６９kcal	２６日　５５３kcal	
献立	ごはん 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 オレンジ・ぎゅうにゅう	秋分の日（9月23日）を挟んだ7日間が「秋のお彼岸」です。25日におはぎが出ます 	とうふとえびのうまにどん わかさぎのからあげ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	みそにこみうどん ぎゅうにゅう うめじそわふうサラダ きなこおはぎ・くろごまおはぎ あきのおひがんのぎょうじしょく おはぎ	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 赤	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		ぶたにく・とうふ・イカ・えび・ぎゅうにゅう・わかさぎ・あかとさかのり・わかめ・しらす・ヨーグルト	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・みそ・ぎゅうにゅう・あずき・きなこ・かつおぶし	さけ・ぎゅうにゅう・あおのり・まぐろ・とりにく・とうふ	
食品 黄	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま		こめ・むぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ごま	あぶら・うどん・もちごめ・さとう・ごま	こめ・むぎ・バター・じゃがいも・マヨネーズ（たまごなし）・パンこ・かたくりこ・ごま	
食品 緑	しょうが・にんにく・にんじん・もやし・にら・きりぼしだいこん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・はくさい・オレンジ		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	ほししいたけ・にんじん・もやし・キャベツ・たまねぎ・ねぎ・こまつな・はくさい・きゅうり・コーン・しそ・うめぼし	こねぎ・だいこん・きゅうり・みょうが・レモン・にんじん・えのきたけ・たまねぎ・しょうが・キャベツ・こまつな	
	２９日　５８８kcal	３０日　５８３kcal よくかんでね。カミカミ！				
献立	ベーコンポテトドッグ コーンクリームスープ ブロッコリーサラダ オーガニックバナナ・ぎゅうにゅう	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				
食品 赤	ベーコン・チーズ・ぎゅうにゅう・とりにく・レンズまめ・なまクリーム・まぐろ	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				
食品 黄	コッペパン・じゃがいも・コーンスターチ・あぶら・さとう・ごま	こめ・むぎ・あぶら・しらたき・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				
食品 緑	たまねぎ・パセリ・にんじん・ホールコーン・クリームコーン・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・バナナ	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				



ぼくはリッパー。よくかんでほしい
献立の日に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
小松菜を使った献立の日に
ついているよ！

いいことたくさん！



給食にどんな地場産物が使われているか探してみましょう。

※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。