



9/1は
ぼうさいの日

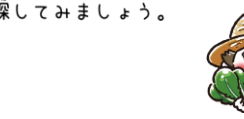


9月の献立表



令和8年9月
江戸川区立一之江小学校

曜日		月	火	水	木	金	土
献立	献	野菜をたくさん食べよう! 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。	ぼくはリッパ。よくかんでほしい 献立の日にぼくがついています。	2日 716kcal ポークカレーライス ポテのチーズやき こまつなサラダ バナナ・ぎゅうにゅう	3日 570kcal ひやじり(ごはん、つめたいみそする) かわりきんぴら さばのしおやき ぎゅうにゅう	4日 570kcal ごはん・こまつなしっとりふりかけ 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	5日 566kcal ペッパーポークライス かいそうサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう
	食	赤					
	黄						
	品	緑					
献立	献	8日 ふりかえきゅうじつ 振替休日	8日 573kcal セサミシュガートースト チリコンカン あさりのカリッとサラダ ぎゅうにゅう	9日 579kcal 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 534kcal ごはん・レバニラいため ふながたきゅうり ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	11日 588kcal さけとたまごのごはん いもイモチチップス えびだんごのスープ れいとうみかん・ぎゅうにゅう	
	食	赤					
	黄						
	品	緑					
献立	献	14日 580kcal ごもくチャーハン かにたま はくさいのスープ ぎゅうにゅう	15日 598kcal 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	16日 643kcal てづくりコーンマヨパン はくさいのカレークリームに ベーコンとじゃがいものソテー プルーン・ぎゅうにゅう	17日 631kcal かやくごはん ししゃものくしカツふ キャベツのおかかいため ハリハリなべふうじる・ぎゅうにゅう	18日 610kcal ひじきのガーリックライス なすのミートグラタン ジュリエンスープ なし・ぎゅうにゅう	
	食	赤					
	黄						
	品	緑					
献立	献	21日 けいろう ひ 敬老の日	22日 こくみん しゅくじつ 国民の祝日	23日 しゅうぶん ひ 秋分の日	24日 569kcal 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	25日 545kcal さつまいもごはん こまつなとあぶらあげのおひたし 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	
	食	赤					
	黄						
	品	緑					
献立	献	28日 564kcal チリビーンズドッグ コーンポタージュ ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	29日 616kcal とうふとえびのうまにどん かぼちゃいりあげいもち キャベツとたまごのサラダ ぎゅうにゅう	30日 587kcal みそカツどん(ごはん・みそカツ・ ゆでキャベツ) あかだしのみそする なし・ぎゅうにゅう	秋のお彼岸 秋分の日(9月23日)を挟んだ7日間が 「秋のお彼岸」です。 24日にきなこと黒ごまの おはぎを作ります。		
	食	赤					
	黄						
	品	緑					

	
いいことたくさん!	
	
	
	
	
	
	

※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。