



# 9月のこんだて表

令和6年9月2日  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田 勇 一 郎

都合により献立内容を変更することがあります。

日	しゅよく	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 1食あたり kcal(%) たんぱく質(%)	ひとくちメモ
3 火	カレーライス 		マカロニサラダ フルーツポンチ	とりにく、きゅうにゅう、ツナ、こなかんでん	こめ、むぎ、サラダあぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ、ツイストマカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、こまつな、ホールコーン、みかんかん、パンかん、おうとうかん	650 22.6 17.2 1.8	今日から2学期の給食がスタートします！最初の給食は、みなさんも大好きな「カレーライス」です。
4 水	ごはん わかめのにんにくしょうゆいため 		さばのこうみやき こまつなとキャベツのおひたし こんさいとえのみそしる なし	わかめ、きゅうにゅう、サバ、おかつか、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、こまつな、さつまいも	にんにく、しょうが、ねぎ、しそ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、えのきたけ、なし	560 24.7 18.6 1.8	しょうがや、ねぎ、しそなどの香味野菜と一緒に漬け込んだそばをオープンで焼きました。
5 木	ごはん 		ししゃものいそべあげ もやしのごまあえ かきたまじる	きゅうにゅう、ししゃも、あおりの、ツナ、とりにく、とうふ、たまご	こめ、むぎ、こむぎこ、だいたいずあぶら、ごま、さとう、てんぷん	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	559 25.2 20.2 1.7	「磯辺揚げ」は、衣に青のりを混ぜ合わせて油で揚げた天ぷらです。
6 金	きのこピラフ 		レバーのガーリックあげ まめまめサラダ トマトとじゃがいものスープ	とりにく、きゅうにゅう、ぶたレバー、だいたいず、ツナ、こなチーズ	サラダあぶら、バター、こめ、むぎ、てんぷん、こめ、こ、だいたいずあぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ぶなしめじ、えのきたけ、ホールコーン、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、あかパプリカ、えだまめ、レモンじり、セロリ、トマト、ホールトマト	572 25.2 21.0 2.2	秋の味覚であるきのこをたくさん使ったピラフを作ります。きのこには、ビタミンなどの栄養がたっぷりです。
9 月	たかなめし 		とりのてりやき やさしいたきあわせ タイビーエン なし	きゅうにゅう、とりにく、ごおりとうふ、ぶたにく、イカ、あさり	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、てんぷん、じゃがいも、さとう、サラダあぶら、りょくとうはるさめ	たかな、しょうが、ほししいたけ、にんじん、たけのこ、だいこん、さやいんげん、たまねぎ、はくさい、こまつな、なし	563 25.6 18.4 2.1	郷土料理～熊本県～ 「高菜めし」とは、ごま油で炒めた高菜をしょうゆで味つけし、混ぜ合わせた混ぜごはんです。
10 火	きつねつけじろうどん 		しらすのかきあげ ひじきのあえもの	とりにく、あぶらあげ、きゅうにゅう、だいたいず、しらす、ひじき	うどん、さとう、こむぎこ、てんぷん、じゃがいも、だいたいずあぶら、さとう、サラダあぶら	にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな、たまねぎ、ごぼう、ホールコーン、キャベツ、もやし、えのきたけ	582 23.9 24.3 2.5	油揚げがたくさん入った、汁かけです。うどんをつけながら食べましょう。
11 水	ホットドッグ 		きりぼしだいこんのサラダ たまごのふわふわスープ オレンジ	ウイナー、きゅうにゅう、くきわかめ、ツナ、ホキ、たまご	コッパン、さとう、サラダあぶら、じゃがいも、パンこ	キャベツ、きりぼしだいこん、もやし、にんじん、こまつな、ホールコーン、たまねぎ、オレンジ	590 26.1 26.8 2.9	スープのたまごに、パン粉を混ぜることでふわふわな仕上がりになります。
12 木	ごはん のりのつくだに 		てづくりさつまあげ こまつなのおひたし だいこんとこんにやくのみそしる	きさみのり、ひじき、きゅうにゅう、たらすりみ、とうふ、だいたいず、こなかつお、みそ	こめ、むぎ、さとう、みずあめ、てんぷん、だいたいずあぶら、ごま、さつまいも、ごま	しょうが、ホールコーン、にんじん、れんこん、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、だいこん、えのきたけ	570 25.1 16.2 2.5	「たら」というお魚のすり身や、とうふ、野菜などを混ぜ合わせた、給食室特製のさつまあげです。
13 金	どうふとぶたにくのちゅうかあんかけどん 		いもとじゃことだいたいずのあげにかいそうサラダ	ぶたにく、あさり、どうふ、きゅうにゅう、だいたいず、ちりめんじゃこ、わかめ、くきわかめ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、てんぷん、ごまあぶら、さつまいも、だいたいずあぶら、みずあめ、ごま	にんにく、しょうが、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、もやし、だいこん、ホールコーン	635 26.1 22.2 2.0	豚肉や野菜、豆腐などの具材を炒めて味をつけて、とろみをつけたボリューム満点のあんかけ丼です。
17 火	くりごはん 		ぎせいどうふ こまつなのからしあえ つきみじる きよほう	きゅうにゅう、とうふ、とりにく、たまご	こめ、もちごめ、くり、さとう、ごま、サラダあぶら、しらたまご	ほししいたけ、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし、こまつな、だいこん、えのきたけ、かぼちゃ、きよほう	561 24.1 17.0 2.4	～お月見献立～ 中秋の名月にちなんで、黄色のお団子が入った月見汁を作ります。
18 水	あんバターパン 		ミートボールのミルクスープに コールスローサラダ バナナ	あずき、きゅうにゅう、ぶたにく、だいたいず、とうふ、とうにゅう	ソフトフランスパン、みずあめ、さとう、バター、サラダあぶら、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、バナナ	559 23.6 22.7 1.8	あんことバターを混ぜた「あんバター」をパンにはさみました。甘くて美味しいですよ。
19 木	ごはん 		あげだしどうふきのこあん たまごともやしのあえもの たまねぎのみそしる なし	きゅうにゅう、とうふ、たまご、おかつか、くきわかめ、みそ	こめ、むぎ、てんぷん、こむぎこ、だいたいずあぶら、さとう、ごま	ほししいたけ、えのきたけ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、こまつな、なし	571 22.6 19.4 1.9	揚げた豆腐に、きのこあんかけをかけました。秋の味覚を楽しみましょう。
20 金	はっぼうめん 		ごもくちゅうかスープ あきのごまだんご	ぶたにく、イカ、あさり、きゅうにゅう、とりにく、とうにゅう	ちゅうかめん、サラダあぶら、さとう、ごまあぶら、てんぷん、さつまいも、こむぎこ、ごま、だいたいずあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、きくらげ、こまつな、ほししいたけ、たけのこ、チンゲンサイ	583 24.3 23.0 1.9	蒸したさつまいもを、漬して丸めてまわりにごまをつけて油で揚げました。
24 火	こぎつねごはん 		さけのさざれやき こまつなのおかかあえ とうふのみそしる かき	とりにく、あぶらあげ、きゅうにゅう、サケ、こなチーズ、ツナ、おかつか、とうふ、わかめ、みそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、パンこ、じゃがいも、ごま	ほししいたけ、にんじん、ぶなしめじ、もやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、かき	618 27.8 22.5 2.5	「さざれ」とは、「小さい」や「細かい」という意味で、細かいパン粉を使うことからこの名前がつけました。
25 水	ハムチーズトーストサンド 		めひかりのスパイスあげ ポテトとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ オレンジ	ハム、スライスチーズ、きゅうにゅう、めひかり、とりにく、しりいんげんまめ、とうにゅう、なまクリーム	はいがしよくパン、バター、こむぎこ、だいたいずあぶら、じゃがいも、サラダあぶら、さとう、こめこ	キャベツ、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ	573 26.7 23.8 2.6	食パンにバターを塗り、ハムとチーズを挟んでオープンで焼きます。
26 木	たまごチャーハン 		イカのチリソース はるさめサラダ こまつなととうふのちゅうかスープ なし	たまご、なると、とりにく、きゅうにゅう、イカ、ちりめんじゃこ、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、サラダあぶら、だいたいずあぶら、てんぷん、さとう、りょくとうはるさめ、ごま、ごまあぶら、じゃがいも	はねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ほししいたけ、たまねぎ、たけのこ、こまつな、なし	598 27.8 19.2 2.8	揚げたイカに、チリソースをかからめました。チリソースには、トウバンジャンが入っているのびり辛ですよ。
27 金	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 		ムロあじとれんこんのつくねやき ごもくきんぴら さといもとあぶらあげのみそしる	ひじき、ちりめんじゃこ、きゅうにゅう、ムロあじミンチ、とりにく、だいたいず、みそ、さつまあげ、あぶらあげ	こめ、むぎ、さとう、ごま、てんぷん、サラダあぶら、つきこんにやく、さといも	しょうが、れんこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、ほししいたけ、さやいんげん、たまねぎ、こまつな	558 25.9 16.2 2.4	ムロあじを使った、つくねやきを作ります。れんこんのシャキシャキ感がいいアクセントです。
30 月	バターライス えびチキントマトソース 		ポテトのハニーサラダ ぶどうかんでんポンチ	とりにく、あざり、エビ、サーワクリーム、こなチーズ、きゅうにゅう、ツナ、こなかんでん	こめ、むぎ、バター、サーワクリーム、こむぎこ、さとう、だいたいずあぶら、じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、マッシュルーム、もやし、キャベツ、ぶどうジュース、みかんかん、パンかん、おうとうかん	634 22.7 17.9 1.7	鶏肉やえびなどの魚介類をじっくり煮込んだ、トマトソースです。ごはんとの相性もバッチリです。