



# 9月のこんだて表

令和7年9月1日  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田 勇一郎

| 日       | 主食                      | 牛乳 | おかず                                               | 赤の仲間<br>血や肉になる                                                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                                            | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|-------------------------|----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2<br>火  | カレーライス                  | ○  | ごまドレサラダ<br>フルーツポンチ                                | とりにく、ぎゅうにゅう、ツナ、<br>こなかんてん                                     | こめ、おぎ、サラダあぶら、<br>じゃがいも、ことう、バター、<br>こめこ、さとう、ごま                               | にんにく、しょうが、たまねぎ、<br>にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、<br>こまつな、ホールコーン、<br>みかんかん、パインかん、<br>おうとうかん                           | 661 kcal<br>23.1 g<br>19.3 g<br>1.8 g |
| 3<br>水  | ごはん                     | ○  | かつおのあげに<br>もやしのすのもの<br>わかめのみそしる                   | ぎゅうにゅう、かつお、とうふ、<br>わかめ、みそ                                     | こめ、おぎ、でんぶん、<br>だいずあぶら、じゃがいも、<br>さんおんとう、さとう、ごま                               | しょうが、こまつな、きゅうり、もやし、<br>キャベツ、にんじん、レモンじる、<br>たまねぎ、ねぎ                                                         | 569 kcal<br>25.9 g<br>15.6 g<br>2.2 g |
| 4<br>木  | さつまいもごはん                | ○  | ぎせいどうふ<br>こまつなのからしあえ<br>ごもくじる<br>ぶどう              | ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、<br>たまご、あぶらあげ                                 | こめ、おぎ、さつまいも、ごま、<br>サラダあぶら、さんおんとう、<br>こんにやく、じゃがいも                            | ほししいたけ、にんじん、ねぎ、<br>はくさい、もやし、こまつな、<br>だいこん、えのきたけ、ぶどう                                                        | 568 kcal<br>25.0 g<br>19.7 g<br>2.4 g |
| 5<br>金  | きのこピラフ                  | ○  | レバーのガーリックあげ<br>まめまめサラダ<br>トマトとじゃがいものスープ           | とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、<br>だいず、ツナ、こなチーズ                            | サラダあぶら、バター、こめ、おぎ、<br>でんぶん、こめこ、だいずあぶら、<br>ごま、さんおんとう、じゃがいも                    | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、<br>ぶなしめじ、えのきたけ、ホールコーン、<br>しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、<br>あかパプリカ、えだまめ、レモンじる、<br>セロリー、トマト、ホールトマト | 559 kcal<br>24.2 g<br>20.0 g<br>2.1 g |
| 8<br>月  | ごはん<br>エコふりかけ           | ○  | さけのねぎみそやき<br>キャベツのかおりあえ<br>やさいたっぶりじる              | おかか、ぎゅうにゅう、サケ、みそ、<br>ツナ、あぶらあげ、とうふ                             | こめ、おぎ、ごまあぶら、さんおんとう、<br>ごま、サラダあぶら、じゃがいも                                      | こまつな、しょうが、ねぎ、もやし、<br>きゅうり、キャベツ、にんじん、<br>レモンじる、ごぼう、たまねぎ、<br>だいこん、えのきたけ、はねぎ                                  | 555 kcal<br>25.1 g<br>19.4 g<br>2.1 g |
| 9<br>火  | ごはん                     | ○  | あつあげのきのこあん<br>たまごこまつなのいためもの<br>たまねぎのみそしる          | ぎゅうにゅう、なまあげ、とりにく、<br>たまご、みそ                                   | こめ、おぎ、サラダあぶら、<br>さんおんとう、でんぶん、<br>さつまいも、ごま                                   | ほししいたけ、えのきたけ、にんにく、<br>にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、<br>たまねぎ、だいこん、ねぎ                                                  | 556 kcal<br>23.4 g<br>19.5 g<br>2.0 g |
| 10<br>水 | ハムチーズトーストサンド            | ○  | めひかりのスパイシーあげ<br>ポテトとコーンサラダ<br>かぼちゃのクリームスープ<br>ぶどう | ハム、スライスチーズ、ぎゅうにゅう、<br>めひかり、とりにく、<br>しろいんげんまめ、とうにゅう、<br>なまクリーム | しょくパン、バター、こおぎこ、<br>だいずあぶら、じゃがいも、<br>サラダあぶら、さんおんとう、こめこ                       | キャベツ、にんじん、きゅうり、<br>ホールコーン、たまねぎ、<br>かぼちゃ、ぶどう                                                                | 579 kcal<br>25.5 g<br>23.9 g<br>1.9 g |
| 11<br>木 | ごはん                     | ○  | あじとれんこんのつくねやき<br>ひじきのあえもの<br>とうにゅういりみそしる<br>なし    | ぎゅうにゅう、あじすりみ、とりにく、<br>だいず、みそ、ひじき、ツナ、とうふ、<br>とうにゅう             | こめ、おぎ、でんぶん、<br>さんおんとう、さとう、サラダあぶら、<br>じゃがいも                                  | しょうが、れんこん、ねぎ、<br>ホールコーン、キャベツ、もやし、<br>にんじん、えのきたけ、たまねぎ、<br>こまつな、なし                                           | 554 kcal<br>25.6 g<br>14.9 g<br>2.4 g |
| 12<br>金 | とうふとぶたにくの<br>ちゅうかあんかけどん | ○  | いもとじゃことだいずのあげに<br>かいそうサラダ                         | ぶたにく、あさり、とうふ、<br>ぎゅうにゅう、だいず、<br>ちりめんじゃこ、わかめ、とさかのり             | こめ、おぎ、サラダあぶら、<br>さんおんとう、でんぶん、<br>ごまあぶら、さつまいも、<br>だいずあぶら、ちゅうざらとう、<br>みずあめ、ごま | にんにく、しょうが、ほししいたけ、<br>たまねぎ、にんじん、たけのこ、<br>チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、<br>もやし、だいこん、ホールコーン                               | 645 kcal<br>26.4 g<br>23.1 g<br>2.0 g |
| 16<br>火 | ごはん                     | ○  | とりのてりやき<br>キャベツのごまあえ<br>かきたまじる<br>りんご             | ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、とうふ、<br>たまご                                    | こめ、おぎ、でんぶん、ごま、<br>さんおんとう                                                    | しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、<br>たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、<br>こまつな、りんご                                                          | 573 kcal<br>25.7 g<br>19.8 g<br>1.8 g |
| 17<br>水 | くろごまきなこあげパン             | ○  | にくだんごのちゅうかクリームに<br>もやしのピリからあえ<br>バナナ              | きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく、<br>だいず、とうふ、とうにゅう、<br>ちりめんじゃこ                 | ねじりパン、だいずあぶら、ごま、<br>さとう、でんぶん、じゃがいも、<br>ごまあぶら、さんおんとう                         | しょうが、ねぎ、たまねぎ、はくさい、<br>こまつな、にんじん、きゅうり、もやし、<br>キャベツ、ねぎ、バナナ                                                   | 616 kcal<br>27.1 g<br>28.6 g<br>2.3 g |
| 18<br>木 | ごはん<br>ひじきとじゃこのふりかけ     | ○  | さばのこうみやき<br>こまつなとキャベツのおひたし<br>こんさいとえのきのみそしる<br>なし | ひじき、ちりめんじゃこ、<br>ぎゅうにゅう、サバ、おかか、<br>ぶたにく、なまあげ、みそ                | こめ、おぎ、さんおんとう、ごま、<br>サラダあぶら、さつまいも                                            | しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、<br>キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、<br>だいこん、えのきたけ、なし                                                  | 574 kcal<br>26.2 g<br>19.6 g<br>1.6 g |
| 19<br>金 | けんちんうどん                 | ○  | ちくわのいそべでんぶら<br>こまつなのあえもの<br>おはぎ                   | とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、<br>ちくわ、あおのり、あずき、きなこ                        | うどん、さといも、さとう、こおぎこ、<br>だいずあぶら、さんおんとう、ごま、<br>こめ、もちごめ、みずあめ                     | にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、<br>ぶなしめじ、ねぎ、こまつな、もやし、<br>キャベツ                                                          | 585 kcal<br>23.8 g<br>17.8 g<br>1.6 g |
| 20<br>土 | バターライス<br>えびチキントマトソース   | ○  | ポテトとアーモンドのハニーサラダ<br>ぶどうかんてんポンチ                    | とりにく、あさり、エビ、<br>サワークリーム、こなチーズ、<br>ぎゅうにゅう、こなかんてん               | こめ、おぎ、バター、サラダあぶら、<br>こおぎこ、さんおんとう、<br>だいずあぶら、じゃがいも、<br>はちみつ、アーモンド、さとう        | にんにく、しょうが、たまねぎ、<br>にんじん、ホールトマト、<br>マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、<br>ぶどうジュース、みかんかん、<br>パインかん、おうとうかん                    | 628 kcal<br>21.5 g<br>18.5 g<br>1.6 g |
| 24<br>水 | ホットドッグ                  | ○  | きりぼしだいこんのサラダ<br>たまごのふわふわスープ<br>オレンジ               | ウィンナー、ぎゅうにゅう、<br>くきわかめ、ツナ、ホキ、たまご                              | はいがコッペパン、さんおんとう、<br>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、<br>にんじん、こまつな、ホールコーン、<br>たまねぎ、オレンジ                                                       | 576 kcal<br>26.0 g<br>25.2 g<br>2.9 g |
| 25<br>木 | 【よつばの会共通献立】<br>しよいめし    | ○  | わかさぎのからあげ<br>こまつなとキャベツのいそあえ<br>じゅんじゅん             | あぶらあげ、ぎゅうにゅう、<br>わかさぎ、ツナ、おかか、のり、<br>とりにく、やきどうふ                | こめ、おぎ、つきこんにやく、こおぎこ、<br>でんぶん、だいずあぶら、<br>さんおんとう、ごま、しらたき、くるまふ                  | にんじん、ごぼう、ほししいたけ、<br>こまつな、キャベツ、もやし、<br>えのきたけ、ねぎ、ぶなしめじ、<br>たまねぎ、みずな                                          | 616 kcal<br>30.4 g<br>18.5 g<br>2.0 g |
| 26<br>金 | たまごチャーハン                | ○  | いかとポテトのチリソース<br>はるさめサラダ<br>こまつなととうふのちゅうかスープ       | たまご、とりにく、ぎゅうにゅう、<br>イカ、ツナ、ぶたにく、とうふ                            | こめ、おぎ、サラダあぶら、でんぶん、<br>だいずあぶら、じゃがいも、<br>ごまあぶら、さんおんとう、<br>りよくとうはるさめ、ごま        | はねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、<br>にんじん、キャベツ、きゅうり、<br>もやし、ほししいたけ、たまねぎ、<br>たけのこ、こまつな                                      | 603 kcal<br>26.5 g<br>20.9 g<br>2.8 g |
| 29<br>月 | ミートソーススパゲティ             | ○  | ツナサラダ<br>フルーツヨーグルト                                | ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう、<br>ツナ、ヨーグルト                                  | スパゲティ、オリーブあぶら、<br>サラダあぶら、さんおんとう、こめこ                                         | しょうが、にんにく、セロリー、<br>たまねぎ、マッシュルーム、<br>ホールトマト、にんじん、キャベツ、<br>もやし、ホールコーン、みかんかん、<br>パインかん、おうとうかん                 | 556 kcal<br>24.5 g<br>19.8 g<br>1.5 g |
| 30<br>火 | ごはん<br>わかめのいために         | ○  | ますのごまヨネーズやき<br>ごもくきんぴら<br>さといもとあぶらあげのみそしる<br>なし   | わかめ、おかか、ぎゅうにゅう、マス、<br>みそ、ぶたにく、さつまいも、<br>あぶらあげ                 | こめ、おぎ、サラダあぶら、<br>ごまあぶら、ノンエッグマヨネーズ、<br>ごま、つきこんにやく、さんおんとう、<br>さといも            | ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、<br>だいこん、さやえんどう、たまねぎ、<br>ぶなしめじ、こまつな、なし                                                    | 577 kcal<br>26.2 g<br>19.4 g<br>2.2 g |

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー587kcal たんぱく質25.4g 食塩相当量2.1g

