



9月のこんだて表

令和8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 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	カレーライス	○	ごまドレサラダ フルーツポンチ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ツナ、 こなかんでん	こめ、むぎ、サラダあぶら、 じゃがいも、こくとう、バター、 こめこ、さとう、ごま	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、パインかん、 おうとうかん	668 kcal 22.3 g 21.9 g 1.8 g
3 木	ごはん	○	かつおのあげに もやしのすのもの わかめのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう、かつお、あぶらあげ、 とうふ、わかめ、みそ	こめ、むぎ、てんぷん、 だいずあぶら、じゃがいも、 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、 キャベツ、にんじん、レモンじる、 だいこん、たまねぎ、ねぎ、みかん	607 kcal 26.7 g 16.7 g 2.2 g
4 金	きのこピラフ	○	レバーのガーリックあげ ツナとポテトのサラダ トマトとだいずのスープ	ぶたにく、ウインナー、ぎゅうにゅう、 ぶたレバー、ツナ、ベーコン、 だいず、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、だいずあぶら、 じゃがいも、ごま、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 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、レモンじる、 セロリー、トマト、ホールトマト	578 kcal 24.6 g 21.8 g 2.2 g
7 月	ごはん	○	あじとれんこんのつくねやき ひじきのあえもの とうにゅういりみそしる なし	ぎゅうにゅう、あじすりみ、とりにく、 だいず、みそ、ひじき、ツナ、とうふ、 とうにゅう	こめ、むぎ、てんぷん、さんおんとう、 さとう、サラダあぶら、じゃがいも	しょうが、れんこん、ねぎ、 ホールコーン、キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、こまつな、なし	557 kcal 25.5 g 16.0 g 2.3 g
8 火	ごはん わかめのにんにくしょうゆいため	○	ししゃものつつみあげ ハリハリあえ にくどうふ	わかめ、ぎゅうにゅう、ししゃも、 ハム、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、ごまあぶら、 さんおんとう、はるまきのかわ、 だいずあぶら、サラダあぶら、 しらたき	にんにく、きりぼしだいこん、 キャベツ、もやし、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、こまつな	595 kcal 26.4 g 19.0 g 2.4 g
9 水	にしょくトースト (ブルーベリー・ガーリック)	○	ぶたにくとやさしいカレースープに きりぼしだいこんサラダ オレンジ	ビザチーズ、ぎゅうにゅう、 ぶたにく、レンズまめ、 うずらたまご、くきわかめ、ツナ	はいがしよくパン、バター、 オリーブあぶら、サラダあぶら、 じゃがいも、さんおんとう	ブルーベリージャム、にんにく、 セロリー、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きりぼしだいこん、 もやし、こまつな、ホールコーン、 オレンジ	591 kcal 28.0 g 26.4 g 2.1 g
10 木	ごはん	○	もうかざめのからあげ キャベツとえのきのいそあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう、モウカザメ、ツナ、 おかか、のり、たまご	こめ、むぎ、てんぷん、こむぎこ、 だいずあぶら、さんおんとう、 ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、 キャベツ、もやし、えのきたけ、 たまねぎ、ねぎ、こまつな	561 kcal 24.5 g 18.4 g 1.5 g
11 金	【ローリングストック給食】 ツナのトマトスパゲティ	○	キャロレサラダ じゃがいものポタージュ	ツナ、ぎゅうにゅう、ベーコン、 しろいんげんまめ、とうにゅう、 なまクリーム、こなチーズ	スパゲッティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、さんおんとう、 こめこ、さとう、じゃがいも	しょうが、にんにく、セロリー、 たまねぎ、マッシュルーム、 ホールトマト、キャベツ、もやし、 こまつな、キパブリカ、にんじん、 レモンじる	556 kcal 23.6 g 19.5 g 2.3 g
14 月	【長野県郷土料理】 キムタクごはん	○	とりのさんぞくやき キャベツのごまおからあえ おおびらじる	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、 おかか	こめ、むぎ、サラダあぶら、 てんぷん、だいずあぶら、 ごま、さといも	はくさいキムチ、だいこん、ねぎ、 しょうが、にんにく、キャベツ、 こまつな、にんじん、もやし、 ごぼう、えのきたけ	566 kcal 23.0 g 21.1 g 2.5 g
15 火	ごはん わかめのいために	○	ますのごまヨネーズやき ごもくきんぴら さといもとあぶらあげのみそしる なし	わかめ、おかか、ぎゅうにゅう、 マス、みそ、ぶたにく、さつまあげ、 あぶらあげ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、ノンエッグマヨネーズ、 ごま、つきこんにやく、さんおんとう、 さといも	ごぼう、にんじん、れんこん、 さやえんどう、たまねぎ、 だいこん、ぶなしめじ、 こまつな、なし	575 kcal 26.2 g 19.4 g 2.1 g
16 水	ハムチーズトースト	○	めひかりのスパイシーあげ だいこんとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	ハム、スライスチーズ、 ぎゅうにゅう、めひかり、ベーコン、 しろいんげんまめ、とうにゅう、 なまクリーム	しょくぼん、ノンエッグマヨネーズ、 こむぎこ、だいずあぶら、 サラダあぶら、さんおんとう、 こめこ、バター	だいこん、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、 かぼちゃ、ぶどう	577 kcal 26.5 g 25.8 g 2.3 g
17 木	ごはん	○	あつあけのきのこあん こまつなとたまごのいためもの たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう、なまあげ、とりにく、 ぶたにく、たまご、みそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、てんぷん、 さつまいも、ごま	ほししいたけ、えのきたけ、 にんにく、にんじん、もやし、 キャベツ、こまつな、たまねぎ、 だいこん、ねぎ	565 kcal 24.3 g 20.3 g 2.0 g
18 金	とりにんばんつけじうどん	○	ちくわのいそべてんぷら こまつなのあえもの おはぎ	とりにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、ちくわ、あおのり、 おかか、あずき、きなこ	うどん、さとう、ごまあぶら、 こめこ、だいずあぶら、 さんおんとう、こめ、もちごめ、 みずあめ	にんじん、たまねぎ、はくさい、 ぶなしめじ、ねぎ、こまつな、 もやし、キャベツ	578 kcal 24.7 g 18.0 g 1.9 g
24 木	たまごチャーハン	○	いかとポテトのチリソース はるさめサラダ こまつなととうふのちゅうかスープ	たまご、とりにく、ぎゅうにゅう、 イカ、ハム、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、サラダあぶら、てんぷん、 だいずあぶら、じゃがいも、 ごまあぶら、さんおんとう、 りよくとうはるさめ、ごま	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	600 kcal 26.0 g 20.6 g 2.7 g
25 金	【お月見献立】 さつまいもごはん	○	ぎせいとうふ こまつなのからしあえ かぼちゃしらたまじる ぶどう	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 たまご、とりにく	こめ、むぎ、さつまいも、ごま、 サラダあぶら、さんおんとう、 こんにやく、しらたまこ	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、みずな、ぶどう	575 kcal 23.8 g 17.6 g 2.4 g
28 月	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	さばのこみやき こまつなとキャベツのおひたし こんさいとえのきののみそしる なし	ひじき、ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう、サバ、おかか、 ぶたにく、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、 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、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	572 kcal 26.0 g 19.4 g 1.6 g
29 火	バターライス えびチキントマトソース	○	ポテトのハニエサラダ ぶどうかんてんポンチ	とりにく、あさり、エビ、 サワークリーム、こなチーズ、 ぎゅうにゅう、ベーコン、 こなかんでん	こめ、むぎ、バター、サラダあぶら、 こむぎこ、さんおんとう、 だいずあぶら、じゃがいも、 はちみつ、ごま、さとう	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、きゅうり、 キャベツ、ぶどうジュース、 みかんかん、パインかん、おうとうかん	642 kcal 21.9 g 19.7 g 1.7 g
30 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 もやしのピリからあえ バナナ	きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく、 だいず、とうふ、とうにゅう、 ちりめんじゃこ	ねじりパン、だいずあぶら、ごま、 さとう、てんぷん、じゃがいも、 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、 こまつな、にんじん、きゅうり、 もやし、キャベツ、バナナ	592 kcal 26.4 g 26.5 g 2.3 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586kcal たんぱく質25.0g 食塩相当量2.1g

