

9がつ こんだてひょう



令和6年9月2日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄
栄養士 柴養士

<お知らせ>

★計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間 血や肉、骨になる	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
3 火	ありのみカレーライス あさりのカリッとサラダ フルーツあえ		とりにく ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう あさり	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ でんぷん あげ あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ なし しょうが にんにく に んじん しめじ エリンギ きゅうり キャベツ パイン缶 もも缶 みかん缶 りんごジュース	629 kcal 21.3 g
4 水	いわてけんのかょうり うどんジャジャめん たまごスープ がんづき		ぶたにく ぶたレバー だいす み そ きゅうにゅう とりにく かま ほこ とうふ たまご とうにゅう	うどん ごまあぶら あぶら さと う でんぷん こむぎこ こめこ くろざとう はちみつ ごま	にんじん キャベツ きゅうり しょうが にんにく しいたけ た けのこ たまねぎ ねぎ	552 kcal 26.0 g
5 木	えだまめとさつまいものごはん さばのしょうがやき バリバリかいそうサラダ とりにくのよしのじる		あぶらあげ きゅうにゅう サバ わかめ とりにく とうふ	こめ むぎ さとう さつまいも ごま ごまあぶら あぶら ワンタ ンのかわ あげあぶら でんぷん	えだまめ しょうが にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ご ぼう こまつな	548 kcal 25.7 g
6 金	うめちやつげ とうふのまさごあげ えのきたけとりほしだいこんのあえもの パイナップル		きざみのり きゅうにゅう とうふ えび とりにく ひじき	こめ むぎ ごま でんぷん あげ あぶら さとう ごまあぶら	ねぎ カリカリうめ ゆかり たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな きりほしだいこん えのきたけ パインッ プル	553 kcal 22.9 g
9 月	ちょうようのせっくのぎょうじしよく きっかずし きっかむし こまつなのじゃこあえ じゃがいもとわかめのみそしる		きざみのり きゅうにゅう ぶたに く とうふ おかか ちりめんじゃ こ みそ わかめ	こめ むぎ さとう ごま でんぷ ん もちこめ じゃがいも	しいたけ きくのはな たまねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん	543 kcal 21.8 g
10 火	ギリシャのしょうり セサミパン ムサカ ギリシャふうサラダ レヴィシアスーパ		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィンナー ひよこまめ	セサミパン じゃがいも バター こむぎこ オリーブオイル さとう あげあぶら あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 なす トマト きゅうり キャベツ レモ ン セロリ エリンギ こまつな	560 kcal 23.5 g
11 水	おはしチャレンジ①つまむ ねぎしおぶたにくとん ポリポリだいず じゃがいももちじる ぶどう		ぶたにく きゅうにゅう だいす あおのり ベーコン とりにく	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぷん ごま あげあぶら じゃ がいも	たまねぎ にんにく にんじん ね ぎ もやし レモン ごぼう こま つな ぶどう	581 kcal 22.7 g
12 木	おはしチャレンジ②まく、きる ごはん あじつけのり とうふいりたまごやき こまつなのみそあえ さわにわん		のり きゅうにゅう とうふ とり にく たまご みそ ぶたにく あ ぶらあげ	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん ねぎ だけのこ しいた け こまつな キャベツ しめじ だいこん ごぼう えのきたけ	557 kcal 26.4 g
13 金	おはしチャレンジ③ほぐす ごはん さんまのしおやき ゴマドレあえ とんじる ぶどう ●さんまのまつまえに(1年生~3年生) ●さんまのしおやき(4年生~6年生)		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあ げ なまあげ みそ さんま こんぶ さんま	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	キャベツ もやし にんじん きゅうり コーン ごぼう たまねぎ だいこん ね ぎ えのきたけ ぶどう	633 kcal 26.4 g
17 火	じゅうごやのぎょうじしよく ごはん さけとさといものつやに こまつなのごまあえ だいこんのみそしる おつきみだんご		ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ あぶらあげ とうふ きなこ	こめ むぎ でんぷん あげあぶら さといも さとう ごま しらたま ご	キャベツ こまつな にんじん も やし たまねぎ だいこん えのき たけ	583 kcal 25.7 g
18 水	ツナマヨコーンパン ミネストローネ ポテトとチキンのサラダ なし		ツナ チーズ きゅうにゅう いん げんまめ とりにく	こむぎこ さとう バター マヨ ネーズ マカロニ オリーブオイル じゃがいも アーモンド あぶら	たまねぎ にんにく コーン セロ リ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり 赤パプリカ なし	615 kcal 23.4 g
19 木	ごはん なすのはさみあげ やきにくあえ ごまいりぐだくさんみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく おから わかめ みそ あぶらあげ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あ げあぶら さとう あぶら じゃ がいも ごま	なす にんにく きゅうり キャベ ツ にんじん たまねぎ	597 kcal 20.1 g
20 金	かごしまけんのかょうり けいはん きびなごのしょうゆあげ わかめいりごまあえ いもようかん		とりにく かまほこ たまご きゅ うにゅう きびなご わかめ かん てん	こめ むぎ あぶら でんぷん あ げあぶら さとう ごまあぶら ご ま さつまいも	しいたけ にんじん たくあんぼし だいこんづけ ねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし	545 kcal 26.3 g
24 火	おきなわけんのかょうり おきなわそば ゴーヤチャンプルー こくとうサーターアンダギー		ぶたにく かまほこ わかめ きゅ うにゅう とうふ たまご おかか	あぶら ちゅうかめん さとう ご まあぶら こむぎこ くらざとう	しょうが ねぎ ゴーヤ にんじん もやし たまねぎ しょうが	583 kcal 25.4 g
25 水	ごはん ジャージャンどうふ とうがんのしょうがじる みかん		ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とりにく	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう	しょうが にんじん たけのこ ね ぎ こまつな とうがん みかん	586 kcal 22.2 g
26 木	てつくりさつまいもロールパン レバーとだいずのマリアナソース こまつなとコーンのソテー とりにくとキャベツのクリームに		ぎゅうにゅう ぶたレバー だいす ベーコン とりにく なまクリーム チーズ	こむぎこ さとう バター さつま いも でんぷん あげあぶら あぶ ら	こまつな しょうが にんにく た まねぎ コーン にんじん キャベ ツ しめじ パセリ	573 kcal 25.1 g
27 金	ごはん のりときのこのつくだに ホッケのしおやき ごもくまめ どんさこじる		のり きゅうにゅう ほっけ ぶた にく だいす こんぶ とうふ み そ	こめ むぎ さとう みすあめ あ ぶら こんにゃく じゃがいも パ ター	しいたけ えのきたけ ごぼう に んじん にんにく たまねぎ だい こん コーン ねぎ こまつな	551 kcal 27.4 g
30 月	コーンピラフ ますのガーリックオイルやき いとくあてんのサラダ スイミースープ みかん		ぶたにく きゅうにゅう ます い とくあてん とりにく かまほこ あさり あおさ	こめ むぎ バター あぶら こむ ぎこ オリーブオイル さとう ご ま むらさきいも	にんじん たまねぎ エリンギ コーン にんにく レモン バジル キャベツ きゅうり だいこん み かん	579 kcal 25.2 g

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

10日(火) ギリシャの料理

ギリシャは第1回夏季オリ
ンピックが行われた所です。
ムサカはギリシャの家庭料理
で、なすのミートグラタンで
す。



17日(火) 十五夜の行事食

9月17日は十五夜です。デ
ザートにお月見団子がつきます。

今月の郷土料理

4日(水)に岩手県の料理、20
日(金)に鹿児島県の料理、24日
(火)に沖縄県の料理を提供します。

おはしチャレンジ 11日(水)~13日(金)

おはしを使ってつまむ、まく、きる、ほぐすが上手にできるよ
うに目指しましょう!

※13日のおはしチャレンジについて 学年により主菜調理方法
が異なります。

- ・1年生~3年生…「さんまの松前煮(骨ごと食べられる煮物)」を
ほぐして食べる。
- ・4年生~6年生…「さんまの塩焼き(骨付きの焼き物)」をほぐし、
骨をとって食べる。

