

9がつ こんだてひょう



令和7年8月29日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄
栄養士

<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	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 食塩相当量
1月	ありのみカレーライス あげとうふサラダ フルーツあえ		とりにく ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう とうふ おかか ち りめんじゃこ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ あげあぶら こ まあぶら さとう こま	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 キャベツ きゅうり バイン缶 も も缶 ぶどう缶 りんご ジュース	644 kcal 23.3 g 2.0 g
2火	かごしまけんのりょうり けいはん ししゃものからあげ わかめいりごまあえ いちようかん		とりにく かまぼこ たまご きゅ うにゅう ししゃも わかめ かん てん	こめ むぎ あぶら でんぶん あ げあぶら さとう こまあぶら こ ま さつまいも	しいたけ にんじん たくあん ね ぎ しょうが キャベツ こまつな もやし	534 kcal 24.3 g 1.7 g
3水	ギリシャのりょうり セサミパン ムスカ ギリシャふうサラダ レヴィシアスーパ (ひよこまめのスーパ)		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	547 kcal 22.8 g 2.4 g
4木	えだまめとさつまいものごはん あかうおのごまみそだれやき あさりのカリッとあえ とりにくのよしのじる ぶどう		あぶらあげ ぎゅうにゅう あかう お みそ あさり とりにく とう ふ	こめ むぎ さとう さつまいも こま こむぎこ でんぶん あげあ ぶら こまあぶら	えだまめ しょうが にんにく ね ぎ きゅうり キャベツ にんじん ごぼう こまつな ぶどう	528 kcal 25.2 g 2.2 g
5金	とうふとえびのあんかけどん たききゅうり くきわかめとじゃがいものスープ		ぶたにく えび とうふ ぎゅう にゅう しらす とりにく くきわ かめ	こめ むぎ あぶら さとう でん ぶん こまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん た けのこ しいたけ ねぎ きゅうり えのきたけ	537 kcal 25.1 g 2.2 g
8月	さけちやつげ まさごあげ えのきたけときりほしだいこんのあえもの パインアップル		さけ きざみのり ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき	こめ むぎ でんぶん あげあぶら さとう こまあぶら こま	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	609 kcal 28.4 g 2.5 g
9火	ちゅうぎょうのせつぐのぎょうじしゅく きつかつし さばのしょうがやき パリパリかいそうあえ じゃがいもとこまつなのみそしる		きざみのり ぎゅうにゅう サバ わかめ みそ	こめ むぎ さとう こま こまあ ぶら あぶら ワンタンのかわ あ げあぶら じゃがいも	しいたけ きくのはな しょうが にんじん キャベツ きゅうり た まねぎ こまつな えのきたけ	533 kcal 22.7 g 2.6 g
10水	きなこトースト ミネストローネ ポテトとチキンのサラダ なし		きなこ ぎゅうにゅう いんげんま め とりにく	パン バター あぶら さとう マ カロニ オリーブオイル じゃがい も	セロリ にんじん たまねぎ トマ ト缶 キャベツ きゅうり パプリ カ なし	561 kcal 20.7 g 2.0 g
11木	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 どんさくこじる		のり ぎゅうにゅう ほっけ ぶた にく だいず こんぶ ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう みずあめ 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	536 kcal 26.0 g 2.7 g
12金	ごはん ジャー جانとうふ とうがんのしょうがじる ぶどう		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 とうがん こまつな ぶどう	582 kcal 21.9 g 1.9 g
16火	おはしチャレンジ①つまむ ねぎしおぶたにくどん ポリポリだいず じゃがいももちじる		ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あおのり ベーコン とりにく	こめ むぎ こまあぶら あぶら でんぶん こま 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	561 kcal 22.6 g 2.1 g
17水	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 ぎゅうにゅう 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 こま さとう じゃがいも	にんじん ねぎ たけのこ 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 2.2 g
18木	おはしチャレンジ③ほぐす ごはん 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 さんま 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 こま あぶら 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 にんにく しょうが	633 kcal 26.4 g
19金	いわてけんのりょうり うどんじゃやめん たまごスープ がんづき		ぶたにく ぶたレバー だいず み そ きゅうにゅう とりにく かま ぼこ とうふ たまご とうにゅう	うどん こまあぶら あぶら さと う でんぶん こむぎこ こめこ くろざとう はちみつ こま	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 2.5 g
22月	てづくりさつまいもロールパン ポークビーンズ ベーコンきのこサラダ ぶどう		ぎゅうにゅう ぶたにく いんげん まめ ベーコン	こむぎこ さとう バター さつま いも あぶら じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ し めじ キャベツ コーン しょうが にんにく ぶどう	623 kcal 21.2 g 1.7 g
24水	あつあげキムチどんぶり かぼちゃのあまからめ はるさめスープ みかん		ぶたにく なまあげ みそ ぎゅう にゅう とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でん ぶん こまあぶら こま あげあぶ ら みずあめ はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ に んじん はくさい はくさいキムチ つけ もやし ねぎ いら かぼ ちゃ こまつな みかん	590 kcal 20.1 g 1.9 g
25木	ひすいチャーハン ししゃものりあげ ピーマンのちゅうかサラダ はるさめスープ		ぶたにく たまご なんと ぎゅう にゅう ししゃも のり ツナ と りにく わかめ	こめ むぎ こまあぶら でんぶん あげあぶら あぶら さとう はる さめ こま	たまねぎ こまつな ねぎ しょう が にんじん キャベツ ピーマン にんにく	585 kcal 27.1 g 2.8 g
26金	おきなわけんのりょうり おきなわそば ゴーヤチャンプル こくとうサターアングダギ		ぶたにく かまぼこ わかめ ぎゅ うにゅう ぶたにく とうふ たま ご おかか	あぶら ちゅうかめん さとう こ まあぶら こむぎこ くろざとう	しょうが ねぎ ゴーヤ にんじん もやし たまねぎ	583 kcal 25.4 g 2.6 g
29月	ごはん なすのはさみあげ ぶたしゃぶあえ ごまいりぐたくさんみそしる みかん		ぎゅうにゅう ぶたにく おから わかめ だいず 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 こまあ ぶら じゃがいも こま	なす キャベツ にんじん きゅう り たまねぎ みかん	643 kcal 22.9 g 2.5 g
30火	とみんのひ ぎょうじしゅく ムロアジのメンチカツバーガー イチヨウチップ こまつなポタージュ		あじ ぎゅうにゅう ベーコン な まクリーム	あじたばパン パンこ こむぎこ あげあぶら さつまいも さとう バター じゃがいも	たまねぎ にんにく キャベツ プ ロッコリー こまつな	603 kcal 23.1 g 2.1 g

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

3日 (水) 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。ムスカはギリシャの家庭料理で、なすのミートグラタンです。



今日の郷土料理

2日 (火) に鹿児島県の料理、19日 (金) に岩手県の料理、26日 (金) に沖縄県の料理を提供します。



おはしチャレンジ 16日 (火) ~ 18日 (木)

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！

※18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。

