



10がっ こんだてひょう



令和7年10月1日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄

<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	たんぱく質 たんばく質 食塩相当量
2木	ごはん さげのちゃんちゃんやき ポリポリだいず さわにわん ぶどう	ぎゅうにゅう さげ みそ だいず あおのり ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう パ ター でんぷん あげあぶら じゃ がいも	キャベツ たまねぎ ビーマン に んじん だいこん ごぼう しいた け えのきたけ ぶどう	546 kcal 26.9 g 2.2 g
3金	ごはん あつあげのにくつめに ミソだしあえ こまつなのすましじる みかん	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも あげあぶら あぶら	しょうが きゅうり キャベツ に んじん こまつな ねぎ えのきた け みかん	583 kcal 24.6 g 2.0 g
6月	じゅうごやのぎょうじょく さといもとさげのごはん きりぼしだいこんのたまごやき ぶたしゃぶあえ つきみじる	さげ のり ぎゅうにゅう ぶたに く たまご わかめ だいず とう ふ	こめ むぎ さとう さといも あ げあぶら あぶら こまあぶら こ ま しらたまご	しいたけ こねぎ にんじん たま ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ かぼちゃ こまつな	587 kcal 27.6 g 2.4 g
7火	ゴマじゃこチャーハン はるさめサラダ ワンタンスープ みかん	ちりめんじゃこ おかか たまご ぎゅうにゅう ハム とりにく な ると	こめ むぎ あぶら ごま こまあ ぶら こんにゃく はるさめ さと う ワンタンのかわ	にんにく しょうが ねぎ にんじ ん きゅうり キャベツ コーン もやし たまねぎ みかん	564 kcal 21.3 g 2.3 g
8水	ツナマヨカレードースト ミネストローネ わかさぎのマリネサラダ かき	ツナ チーズ ぎゅうにゅう いん げんまめ とりにく わかさぎ	パン マヨネーズ オリーブオイル じゃがいも でんぷん あげあぶら さとう こま	パセリ セロリ にんじん たまね ぎ トマト缶 きゅうり コーン キャベツ レモン かき	542 kcal 23.4 g 2.6 g
9木	おはなしきょうじょく おひさまいりのスパゲッティ りっちゃんのサラダ カステラ	とりにく だいず チーズ ぎゅう にゅう ハム りおこんぶ おかか たまご	あぶら スパゲッティ さとう は ちみつ こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たま ねぎ マッシュルーム トマト缶 コ ーン きゅうり キャベツ トマト	610 kcal 26.6 g 2.0 g
10金	めのあいごメニュー さつまいもピラフ レバーのこうみあげ キャロットラペ かぼちゃとコーンのポタージュ	ハム ぎゅうにゅう ぶたレバー ベーコン	あぶら こめ むぎ パター さつ まいも あげあぶら こむぎこ て んぷん オリーブオイル はちみつ	たまねぎ にんじん エリンギ に んにく しょうが レモン かぼ ちゃ コーン パセリ	562 kcal 20.6 g 1.6 g
14火	たいりくたいかいほうえんメニュー スタミナごはん こまつなのじゃこあえ たまごいりとうがんとあさりのスープ バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう おかか ちりめんじゃこ とりにく たまご あさり	こめ むぎ こまあぶら さとう ごま でんぷん	とうがらし にんにく ごぼう に んじん しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ とうがん パ ナナ	543 kcal 24.6 g 2.2 g
15水	てづくりポテトチーズパン ブイヤーベース わかめとツナのサラダ りんご	チーズ ハム ぎゅうにゅう ベ ーコン たら いか あさり えび わかめ ツナ	こむぎこ さとう パター じゃが いも マヨネーズ オリーブオイル でんぷん こまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ト マト缶 キャベツ きゅうり もやし りんご	562 kcal 26.5 g 2.3 g
16木	こまつなライスコロッケ スープに うみのさちサラダ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず えび いか	こめ むぎ あぶら こむぎこ パ ンこ あげあぶら さとう じゃが いも	にんじん たまねぎ こまつな セ ロリ エリンギ きゅうり キャベ ツ コーン	571 kcal 23.6 g 2.9 g
17金	ごはん ジャンボきょうざ れんこんとごぼうのちゅうかサラダ ごまとうにゅうスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく とうにゅう みそ とう ふ	こめ むぎ あぶら こまあぶら ジャ ンボきょうざのかわ こむぎこ はるさ め あぶら さとう ねりごま	ねぎ はくさい にら にんにく しょうが れんこん ごぼう キャ ベツ もやし きゅうり コーン	573 kcal 22.5 g 2.7 g
20月	ごはん すきやきふうに ししやものからあげ うめおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきど う しいしやも とりにく かつお	こめ むぎ あぶら しらたき さ とう でんぷん あげあぶら こま あぶら	たまねぎ にんじん はくさい え のきたけ しめじ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ねりうめ	578 kcal 28.4 g 1.8 g
21火	こまつなわちく にがてこぶくメニュー ごはん ムロあじときのこのつくねやき きんぴらごぼう とりにくのよしのじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく だ いず たまご おから みそ ぶた にく とうふ わかめ	こめ むぎ でんぷん さとう あ ぶら じゃがいも こまあぶら	しょうが れんこん ねぎ しいた け えのきたけ ごぼう れんこん にんじん だいこん	570 kcal 29.5 g 1.9 g
22水	カナダのりょうり メープルトースト サーモンのクリームシチュー だいずのカレーサラダ かき	ぎゅうにゅう さげ ぎゅうにゅう だいず	パン パター メープルシロップ さとう オリーブオイル さつまい も こめこ あぶら こま	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン かき	558 kcal 24.6 g 2.2 g
23木	あおもりけんりのりょうり ほたてごはん ながいものスタミナまき せんべいじる すりおろしりんごかんでん	ほたてがい ぎゅうにゅう ぶたに く とうふ かんてん	こめ むぎ さとう ながいも あ ぶら こんにゃく なんぷせんべい	にんじん ねぎ にんにく ごぼう だいこん しめじ しいたけ こま つな りんご りんごジュース レ モン	556 kcal 23.0 g 2.0 g
24金	ごはん れんこんのほさまあげ ちりめんじゃこのサラダ おからひつつみじる	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ちりめんじゃこ あぶらあげ とう にゅう なまあげ みそ かつお	こめ むぎ こむぎこ ごま あげ あぶら あぶら こまあぶら さと う こめこ こんにゃく	れんこん キャベツ だいこん に んじん きゅうり たまねぎ	606 kcal 22.7 g 1.9 g
27月	マーボーどうぶどん ごぼうのからあげ はるさめスープ みかん	ぶたにく みそ とうふ ぎゅう にゅう とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でん ぷん あげあぶら はるさめ こま	にんにく しょうが しいたけ にん じん たまねぎ ねぎ えのきたけ し めじ ごぼう こまつな みかん	579 kcal 21.9 g 1.9 g
<div data-bbox="67 1473 347 1608" data-label="Image"></div> <div data-bbox="443 1489 1532 1579" data-label="Text"> <p>28日(火) 1年生「おむすびころりん」より 「ころりんおむすび」…劇に登場するおむすびを再現します。 29日(水) 2年生「もりのたんけんたい」より「もりのカレーライス」…森をイメージする食材を使ってカレーライスを作ります。 31日(木) 吹奏楽団の楽曲より…楽曲をイメージしたサラダを作ります。</p> </div>					
28火	ころりんおむすび(1年生) さばのしょうがやき ごまあえ とんじる	やきのり ぎゅうにゅう サバ ぶ たにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう ごま あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな に んじん もやし ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	549 kcal 24.5 g 2.3 g
29水	もりのカレーライス(2年生) あさりのカリッとサラダ あきのフルーツもりあわせ	ぶたにく 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 さつまいも て んぷん あげあぶら さとう こま あぶら こま	たまねぎ しょうが にんにく にん じん しめじ エリンギ しいたけ り んご フロccoli しょうが きゅうり キャベツ ぶどう マスカット	628 kcal 19.9 g 2.0 g
30木	じゅうさんやのぎょうじょく くりいりごもごごはん だいずとひじきのにも もやしとたまごのスープ いがりポテト	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまい だいず たまご なまクリーム	こめ もちこめ こまあぶら さと う くり あぶら こんにゃく でんぷん さつまいも パター こむぎこ そらめ ん あげあぶら	ごぼう にんじん ひなしめじ さ やいんげん もやし	589 kcal 21.9 g 2.5 g
31金	てづくりパンキンパン たらとトマトシチュー めいたんていのマカロニサラダ(さいどうがくだん)	なまクリーム ぎゅうにゅう とり にく たら ツナ	こむぎこ さとう パター さつ まいも あぶら じゃがいも オリ ブオイル こむぎこ マカロニ	かぼちゃ セロリ たまねぎ にん じん トマト缶 パセリ キャベツ こまつな コーン	569 kcal 21.5 g 1.7 g

物産等の都合により、献立を変更することもあります。

22日(水) カナダの料理

メープルシロップを使用して「メープルトースト」を作ります。カナダの国旗は、中央の大きなサトウ



23日(木) 青森県の料理

青森県特産の、ほたて、ながいも、りんごを使用した料理を作ります。また、南部せんべいを使用した「せんべい汁」を作ります。

その他の注目メニュー!

- 9日(木) おはなし給食
- 14日(火) 体育大会応援メニュー
- 30日(木) 十三夜の行事食



