



10がつ こんだてひょう



令和6年9月30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	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
2 水	とみんのひのぎょうじしょく ムロアジのメンチカツバーガー イチオウチップ こまつなポターージュ		あじすりみ ぎゅうにゅう パーコン なまクリーム	あしたばパン 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 フ ロココリー こまつな	603 kcal 23.1 g
3 木	ひすいチャーハン ししゃものからあげ ピーマンのちゅうかサラダ くきわかめとじゃがいものスープ みかん		ぶたにく たまご なると ぎゅう にゅう ししゃも ツナ とりにく くきわかめ	こめ むぎ こまあぶら でんぶん あげあぶら あぶら さとう じゃ がいも 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 みかん	561 kcal 24.3 g
4 金	オムライス わかめとツナのサラダ やさいスープ		たまご とりにく ぎゅうにゅう わかめ ツナ	あぶら でんぶん バター こめ むぎ さとう こまあぶら じゃが いも	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり もやし セロ リ こまつな	545 kcal 23.4 g
7 月	ごはん れんこんのはさまあげ ぶたじゃぶサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく おから わかめ だいず みそ	こめ むぎ こむぎこ こま あげ あぶら あぶら こまあぶら さと う じゃがいも	れんこん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ	582 kcal 21.1 g
8 火	おはなしきゅうじょく おひさまいろのスパゲッティ 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 しおこんぶ 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	617 kcal 27.5 g
9 水	ごはん あつあげのにくづめに ミソドレあえ さわにわん		ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ でんぶん 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 だいこん こぼろ しいた け えのきたけ	575 kcal 25.1 g
10 木	てづくりブルーベリーパン ポークビーンズ アーモンドサラダ かき		ぎゅうにゅう ぶたにく いんげん まめ	こむぎこ さとう バター あぶら じゃがいも こむぎこ オリーブオ イル アーモンド	ブルーベリー ブルーベリージャム にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん コーン かき	586 kcal 20.8 g
11 金	ごはん えびいりあつやきたまご やきにくあえ だいこんとあつあげのみそしる ぶどう		ぎゅうにゅう ぶたにく えび た まご わかめ みそ なまあげ	こめ むぎ さとう あぶら こま	しいたけ にんじん たまねぎ に んにく きゅうり キャベツ だい こん こまつな ぶどう	558 kcal 25.0 g
15 火	じゅうさんやのぎょうじしょく くりいりごもくごはん だいずとひじきのにも こまつなのすましじる 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 さつまあげ だいず なまクリーム	こめ こまあぶら さとう くり あぶら こんにゃく じゃがいも さつまいも バター こむぎこ そ うめん あげあぶら	ごぼう にんじん しめじ さやい んげん ねぎ えのきたけ こまつ な	581 kcal 20.5 g
16 水	こまつなライスコロケ 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 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	545 kcal 21.4 g
17 木	たいいくたいかいおうえんメニュー 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 こま でんぶん	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 バ ナナ	543 kcal 24.6 g
18 金	ごはん さけのはなそのやき やさいのごまずあえ こんさいのために		ぎゅうにゅう しろさけ たまご さつまあげ	こめ むぎ マヨネーズ さとう ねりごま こま あぶら じゃがい も	たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ にんじん もやし こまつな コーン こ ぼろ たけのこ れんこん	566 kcal 24.5 g
21 月	とうふとえびのあんかけどん だいこんもち はるさめスープ		ぶたにく えび とうふ ぎゅう にゅう パーコン とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でん ぶん こまあぶら しらたまこ は るさめ こま	しょうが にんにく にんじん た けのこ しいたけ ねぎ だいこん たまねぎ こまつな	596 kcal 23.0 g
22 火	きゅうじょくからSDGsをかながえよう ごはん リサイクルふりかけ さばのたつたあげ こまつなのおひたし かぶのはいりみそしる みかん		しおこんぶ ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう でんぶん あ げあぶら じゃがいも	しょうが もやし こまつな にん じん コーン かぶ みかん	560 kcal 23.7 g
23 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 りんご		ぎゅうにゅう さけ だいず	パン バター 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 りんご	552 kcal 24.4 g
24 木	さつまいもピラフ レパールのこみあげ イタリアンサラダ オニオンスープ		ハム ぎゅうにゅう とりレパ ー サラミ チーズ いか きんときま め とりにく	あぶら こめ むぎ バター さつ まいも あげあぶら こむぎこ て んぶん さとう	たまねぎ にんじん エリンギ に んにく しょうが キャベツ き ゅうり コーン パセリ	561 kcal 24.4 g
25 金	ごはん すきやきふうに ししゃものスパイシーあげ いそかあえ みかん		ぎゅうにゅう ぶたにく やきど うふ ししゃも しらす もみり	こめ むぎ あぶら しらたき さ とう でんぶん あげあぶら	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 こまつな キャベツ みかん	593 kcal 28.7 g
28 月	あおもりけんりょうり 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 せんべい	にんじん ねぎ にんにく ごぼ ろ 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
29 火	おはなしきゅうじょく こまつたさんのマーボーラーメン フィッシュボール くきわかめとコーンのあえもの かき		ぶたにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう たら たまご あお のり くきわかめ	ラーメン こまあぶら さとう で んぶん こま あげあぶら あぶら	にんにく しょうが にんじん し いたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン かき	525 kcal 29.0 g
30 水	きのこカレーライス だいずのサラダ あきのフルーツもりあわせ		ぶたにく ぎゅうにゅう だいず わかめ チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ こまあぶら さ とう 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 キャベツ もやし きゅうり ぶどう	656 kcal 22.1 g
31 木	てづくりパンブキンパン たらトマトシチュー こまつなサラダ		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 バター さつ まいも あぶら じゃがいも オリー ブオイル	かぼちゃ セロリ たまねぎ に んじん トマト缶 パセリ こまつな キャベツ きゅうり レモン	562 kcal 21.2 g

物資等の都合により、献立を変更することもあります。

23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カエデの葉が特徴です。メープルシロップは、サトウカエデの樹液から作られます。



28日(月) 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!

- 8日(火) おはなし給食
- 15日(火) 十三夜の行事食
- 17日(木) 体育大会応援メニュー
- 29日(火) おはなしきゅうじょく



22日(火) 給食からSDGsを考えよう。

「学校給食を教材として、児童にSDGsへの関心を高める」ことを目的に行われます。汁物の出汁に使用する削り節を、ふりかけとしても使用します。