

令和6年度 9月 こんだてよいひょう

江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「協力して準備や後片付けをしよう」



日	行事等	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	I初キ - たんぱく質 食塩相当量
2月	★旬の食材 梨	カレーライス	○	ツナとひじきのサラダ 梨入りフルーツポンチ	豚肉, 飲用牛乳, ひじき, ツナ	精白米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, みかん, 梨, もも, ナタデココ	617 kcal 20.1 g 1.4 g
3火	注目の食材 青大豆	ごはん	○	鯖のから揚げ 浸し豆の和え物 じゃがいもと油揚げのみそ汁	飲用牛乳, サバ, 青大豆, おかか, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐, ワカメ	精白米, 粒麦, 白ごま(すり), 白ごま(いり), でん粉, サラダ油, じゃがいも	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, 玉葱, こまつな, ねぎ	575 kcal 26.2 g 1.6 g
4水	注目の食材 えび	ツナビーンズドッグ	○	ひよこ豆のカリッとサラダ 真だくさん豆乳スープ 果物(バナナ)	ツナ, 白いんげん豆, ピザチーズ, 飲用牛乳, ひよこめ, 豚肉, えび, 豆乳	コッペパン, マヨネーズ, でん粉, サラダ油, さとう, コーンスターチ	玉葱, ホールコーン, きゅうり, キャベツ, にんじん, しょうが, ぶなしめじ, はくさい, バナナ	553 kcal 24.8 g 2.2 g
5木	注目の食材 ひじき	ごはん のりとひじきのつくだ煮	○	わかさぎのごま天ぷら 切干大根の和え物 豚汁	のり, ひじき, 飲用牛乳, わかさぎ, たまご, 豚肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, さとう, 小麦粉, 黒ごま(いり), サラダ油, 白ごま(いり), 板こんにゃく, じゃがいも, 白ごま(すり)	切干しだいこん, こまつな, キャベツ, にんじん, ごぼう, ねぎ	561 kcal 24.0 g 1.9 g
6金	★旬の食材 巨峰	とり 鶏ときのこの 炊き込みごはん	○	五目たまご焼き 青菜ときのこのごま和え はんぺん入りすまし汁 果物(巨峰)	油揚げ, 飲用牛乳, 木綿豆腐, 鶏肉, たまご, 絹ごし豆腐, あられはんぺん, ワカメ	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, 白ごま(すり), じゃがいも	ぶなしめじ, まいたけ, さやいんげん, ねぎ, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, こまつな, もやし, えのきたけ, ねぎ, 巨峰	559 kcal 27.2 g 2.1 g
9月	重陽の節句	ごはん	○	鱈のねぎごまダレ 小松菜としめじの菊花和え 秋なすのみそ汁	飲用牛乳, まいわし, おかか, 豚肉, 白みそ, 赤みそ, ワカメ	精白米, 粒麦, でん粉, ごま油, さとう, 白ごま(すり), 白ごま(いり), サラダ油, じゃがいも	しょうが, ねぎ, こまつな, もやし, にんじん, ぶなしめじ, きくの花, だいこん, なす	551 kcal 24.7 g 1.8 g
10火	福井県 郷土料理	ソースかつ丼	○	生揚げの煮物 打ち豆のみそ汁	豚肉, たまご, 飲用牛乳, 生揚げ, 大豆(打ち豆), 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 小麦粉, パン粉, サラダ油, さとう, じゃがいも	キャベツ, ぶなしめじ, にんじん, はくさい, さやいんげん, 玉葱, だいこん, こまつな	647 kcal 27.2 g 2.0 g
11水	注目の食材 ケチャップ	フレンチトースト	○	レバーとポテトのケチャップ和え ウィンナー入りスープ 果物(バナナ)	たまご, 豆乳, 飲用牛乳, 豚レバー, 大豆, 鶏肉, ウィンナー	食パン, さとう, バター, 粉糖, でん粉, サラダ油, じゃがいも,アーモンド	しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, にんにく, こまつな, バナナ	571 kcal 25.4 g 2.0 g
12木	注目の食材 たけのこ	ごはん	○	鱈のみそマヨネーズ焼き 野菜とコーンのおかか和え わかたけ汁 果物(梨)	飲用牛乳, ぶり, 白みそ, おかか, 鶏肉, 木綿豆腐, ワカメ	精白米, 粒麦, マヨネーズ, 白ごま(すり), ごま油, さとう, 白ごま(いり), じゃがいも	こまつな, キャベツ, にんじん, ホールコーン, 玉葱, たけのこ, ねぎ, 梨	598 kcal 25.7 g 1.5 g
13金	注目の食材 春雨	豚肉と野菜の あんかけ焼きそば	○	春雨サラダ ピリ辛みそスープ 果物(オレンジ)	豚肉, 飲用牛乳, ハム, 鶏肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	サラダ油, 中華めん, でん粉, ごま油, 緑豆はるさめ, さとう, 白ごま(いり), じゃがいも, 白ごま(すり)	しょうが, にんにく, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, はくさい, こまつな, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, オレンジ	558 kcal 25.7 g 2.3 g
17火	十五夜献立	あぶたま丼	○	重いものしょうが汁 二色月見団子	豚肉, 油揚げ, たまご, 飲用牛乳, 鶏肉, 木綿豆腐, 絹ごし豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油, つきこんにゃく, でん粉, さともいも, 白玉粉, 上新粉, さとう	にんじん, ぶなしめじ, 玉葱, 干し椎茸, さやいんげん, だいこん, えのきたけ, しょうが, こまつな, 西洋かぼちゃ	676 kcal 26.8 g 2.0 g
18水	★旬の食材 なす	なすのピザドッグ	○	鶏肉ときのこのシチュー パリパリアーモンドサラダ	豚肉, 大豆, ピザチーズ, 飲用牛乳, 鶏肉, レンズまめ, 牛乳・調理用, 生クリーム, 粉チーズ, ツナ	コッペパン, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう,アーモンド	玉葱, なす, にんじん, はくさい, ぶなしめじ, マッシュルーム, こまつな, キャベツ, きゅうり	568 kcal 27.9 g 2.2 g
19木	★旬の食材 ピーマン	ごはん	○	白身魚のフライ ピーマン入りきんぴら 豆腐と玉ねぎのみそ汁	飲用牛乳, ホキ, たまご, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 小麦粉, 白ごま(すり), パン粉, サラダ油, ごま油, つきこんにゃく, さとう, 白ごま(いり)	ごぼう, にんじん, ピーマン, 赤パプリカ, 玉葱, えのきたけ, ねぎ, こまつな	576 kcal 25.5 g 2.1 g
20金	お彼岸献立	煮込みうどん	○	きびなごのしょうゆ揚げ わかめの和え物 おはぎ	豚肉, 油揚げ, 飲用牛乳, きびなご, ワカメ, 小豆	ごま油, さとう, でん粉, うどん, サラダ油, 白ごま(いり), もち米, 精白米	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな, にんにく, キャベツ, きゅうり	561 kcal 26.2 g 1.9 g
24火	★旬の食材 鮭	鮭のバター醬油ごはん	○	筑前煮 白菜のお浸し	サケ, 飲用牛乳, 鶏肉, 生揚げ, おかか	精白米, 粒麦, バター, 白ごま(いり), 油(米), 板こんにゃく, じゃがいも, 三温糖, 車麩	葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, しょうが, えだまめ, はくさい, もやし, こまつな	567 kcal 24.8 g 2.0 g
25水	注目の食材 マカロニ	手作りの小松菜 ベーコンパン	○	マカロニのトマト煮 ツナコーンサラダ	豆乳, ベーコン, ダイスチーズ, 飲用牛乳, 鶏肉, レンズまめ, 生クリーム, ツナ	強力粉, さとう, バター, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, マカロニ	こまつな, にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	588 kcal 26.4 g 1.8 g
26木	★旬の食材 鰹	ごはん	○	鰹のんにく揚げ からし和え じゃがいもとわかめのみそ汁 果物(梨)	飲用牛乳, かつお, ツナ, おかか, 白みそ, 赤みそ, 油揚げ, ワカメ	精白米, 粒麦, でん粉, サラダ油, じゃがいも, さとう, 白ごま(いり)	しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, ねぎ, 梨	565 kcal 25.9 g 1.8 g
27金	注目の食材 あさり	ポークストロガノフ	○	キャベツといかのサラダ クラムチャウダー	豚肉, 生クリーム, 飲用牛乳, イカ, 鶏肉, あさり, 牛乳・調理用	精白米, 粒麦, サラダ油, 小麦粉, さとう,アーモンド, じゃがいも, コーンスターチ	玉葱, にんにく, にんじん, セロリ, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, こまつな, ホールコーン	631 kcal 23.5 g 2.0 g
30月	注目の食材 ごぼう	厚揚げキムチ丼	○	ごぼうチップサラダ たまごとコーンの中華スープ 果物(オレンジ)	豚肉, 生揚げ, 赤みそ, 飲用牛乳, 鶏肉, たまご	精白米, 粒麦, サラダ油, でん粉, ごま油, さとう, 白ごま(いり), じゃがいも, 白ごま(すり)	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, はくさい, はくさいキムチ, もやし, ねぎ, たら, ごぼう, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, クリームコーン, ホールコーン, こまつな, オレンジ	623 kcal 25.3 g 1.9 g

★ランチョンマットとハンカチ、マスクを毎日、持ってきてましょう！ ※献立は、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。