

令和8年度



9月 こんだてひょう



江戸川区立大杉東小学校

日曜	こんだて めい 献立名	飲み もの 物	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだ つく 体を作るものになるもの	ねつ ちから 熱や力のもことになるもの	からだ ちよいし ととの 体の調子を整えるもの	
1 火	なつやすいのポークカレーライス パジルドレッシングサラダ なし		牛乳、ぶたにく、レンズまめ	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、バター、 こむぎこ、さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、かぼちゃ、トマト、 なす、さやいんげん、キャベツ、 こまつな、きゅうり、コーン、なし	605 19.7 17.3
2 水	ごはん いかのたつたあげ ひじきとさつまあげのもの みそしる		牛乳、イカ、ぶたにく、 ひじき、あぶらあげ、 さつまあげ、みそ	こめ、むぎ、でんぶん、 さとう、こんにゃく、あぶら、 ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう、 しめじ、たまねぎ、こまつな	609 26.8 19.5
3 木	ココアパン マカロニグラタン だいすいりサラダ		牛乳、えび、なまクリーム、 チーズ、だいす、ハム	ココアパン、マカロニ、バター、 あぶら、こむぎこ、パンこ、 ごまあぶら、さとう、ごま	たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、コーン	577 27.0 25.0
4 金	ひやしちゅうか あおのりポテトビーンズ なし		牛乳、ハム、たまご、 だいす、あおのり	ちゅうかめん、ごまあぶら、 あぶら、さとう、ごま、 でんぶん、じゃがいも	もやし、きゅうり、にんじん、なし	548 23.1 19.8
7 月	ごはん さけのこうみそやき ごもくまめ とうがんのすましじる		牛乳、さけ、みそ、ぶたにく、 だいす、こんぶ、とりにく、 とうふ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、こんにゃく	しょうが、にんにく、ねぎ、 ごぼう、にんじん、こまつな、 とうがん、えのき	546 26.4 18.0
8 火	タコライス あおなとコーンのたまごスープ なし		牛乳、ぶたにく、だいす、 チーズ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、 ワンタンのかわ、でんぶん	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、チンゲンサイ、しめじ、 コーン、なし	599 24.9 20.8
9 水	てづくりさつまいもロールパン はくさいのカレークリームに わかめとコーンのサラダ		牛乳、とうにゅう、わかめ、 なまクリーム、とりにく、 レンズまめ、いんげんまめ	こむぎこ、さとう、バター、 さつまいも、あぶら、 じゃがいも、コーンスターチ、 さとう、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、はくさい、こまつな、 キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	590 23.1 22.1
10 木	にしょくごはん ししゃものいそべあげ こまつなとツナのごまあえ みそしる		牛乳、たまご、とりにく、 ししゃも、あおのり、ツナ、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎこ、ごまあぶら、ごま、 じゃがいも	こまつな、キャベツ、きゅうり、 にんじん、だいこん、えのき	566 27.2 20.6
11 金	ごはん ぶたキムチどうふ もやしとわかめのごますじょうゆ れいとうみかん		牛乳、ぶたにく、 とうふ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぶん、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、はくさい、こまつな、 だけのこ、しいたけ、にら、もやし、 はくさいキムチ、れいとうみかん	581 25.6 19.1
14 月	ごはん とりにくのピリからやき やさいのものに みそしる		牛乳、とりにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう、 ごまあぶら、ごま、でんぶん、 じゃがいも、こんにゃく	しょうが、にんにく、とうがらし、 にんじん、たまねぎ、えのき、 はくさい、こまつな	573 26.5 18.7
15 火	さつまいもいりごもくごはん めひかりのからあげ やさいのごまあえ かきたまじる		牛乳、とりにく、あぶらあげ、 めひかり、とうふ、たまご	こめ、むぎ、さとう、 さつまいも、でんぶん、 こむぎこ、あぶら、ごま	にんじん、ごぼう、だけのこ、 しいたけ、しょうが、キャベツ、 こまつな、もやし、えのき、ねぎ	571 29.7 21.1
16 水	ガーリックトースト なすのトマトにこみ ごまだれサラダ バナナ		牛乳、とりにく、レンズまめ、 だいす、なまクリーム	しょくパン、バター、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、しょうが、 にんじん、なす、マッシュルーム、 キャベツ、コーン、きゅうり、バナナ	565 20.9 25.0
17 木	ごはん さわらのもみじやき きりぼしだいこんのもの みそしる		牛乳、さわら、あぶらあげ、 わかめ、みそ	こめ、むぎ、マヨネーズ、 ごま、あぶら、こんにゃく、 さとう、じゃがいも	にんじん、きりぼしだいこん、 しいたけ、たまねぎ、 えのき、こまつな	605 25.1 23.1
18 金	ブルコギどん トックスープ なし		牛乳、ぶたにく、とりにく、 とうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、 でんぶん、トック	たまねぎ、もやし、にんじん、 しょうが、にんにく、りんご、 にら、ねぎ、えのき、なし	638 25.5 18.9
24 木	ごはん かつおのごまみそあげ じゃがいもとひじきのものに いなかじる		牛乳、かつお、みそ、 ぶたにく、ひじき、 とりにく、あつあげ	こめ、むぎ、でんぶん、 あぶら、ごま、さとう、 じゃがいも、こんにゃく	しょうが、ごぼう、にんじん、 しいたけ、だいこん、しめじ、 こまつな、ねぎ	580 30.7 15.4
25 金	ちゃんこうどん ちぐさあえ おつきみだんご		牛乳、とりにく、あぶらあげ、 やきちくわ、たまご、とうふ	うどん、こんにゃく、でんぶん、 あぶら、さとう、ごま、 しらたまこ、しょうしんこ	しいたけ、にんじん、だいこん、 はくさい、ねぎ、こまつな、 かぼちゃ	545 23.1 17.1
28 月	ごはん さかなのあすまに きゅうりとわかめのあえもの さつまじる		牛乳、あかうお、わかめ、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、でんぶん、ごま、 あぶら、さとう、さつまいも	しょうが、きゅうり、もやし、 にんじん、しめじ、 だいこん、こまつな	585 23.8 16.8
29 火	あげはん(シュガーorココア) にくだんごはくさいのスープ かぼちゃサラダ	セレクト してね! 	牛乳、とりにく、とうふ、 たまご、ツナ	ショートニングパン、あぶら、 さとう、でんぶん	しょうが、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、 にんじん、はくさい、だけのこ、 こまつな、かぼちゃ、きゅうり	557 20.7 24.5
30 水	さけチャーハン やきにくサラダ わかめスープ		牛乳、たまご、さけ、 ぶたにく、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	しょうが、ねぎ、はなねぎ、にんにく、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、えのき	545 25.3 20.1