# 令和７年度　　９月　きゅうしょくこんだてひょう

江戸川区立第三葛西小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | おもなざいりょう〈あか〉血や肉になる | 〈きいろ〉働く力になる | 〈みどり〉体の調子を整える | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | 始業式 | | | | | |
| 2 | 火 | ポークカレーライス・いかともやしのサラダ<br>鶏肉と豆腐のスープ・オレンジ | ○ | 豚肉 大豆 イカ 鶏肉 豆腐 牛乳 | 米 麦 油 じゃが芋 マーガリン<br>小麦粉 砂糖 | 生姜 にんにく 玉葱 人参 りんご 小松菜<br>キャベツ もやし きゅうり しめじ<br>オレンジ | 630<br>22.3<br>2.4 |
| 3 | 水 | ハムチーズトーストサンド<br>めひかりのスパイシー揚げ<br>ポテトとコーンのサラダ<br>かぼちゃのクリームスープ・ぶどう | ○ | ボンレスハム スライスチーズ<br>めひかり ベーコン 白いんげん豆<br>豆乳 調理用牛乳 生クリーム 牛乳 | 無塩パン バター 小麦粉 油 じゃが芋<br>砂糖 米粉 | キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン<br>玉葱 西洋かぼちゃ ぶどう | 584<br>25.4<br>2.0 |
| 4 | 木 | ごはん・ひじきとじゃこのふりかけ<br>鯖の香味焼き・小松菜とキャベツのお浸し<br>根菜とえのきの味噌汁・梨 | ○ | ひじき じゃこ 鯖<br>おかか 豚肉 生揚げ みそ 牛乳 | 米 麦 砂糖 ごま 油 さつま芋 | 生姜 にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ<br>人参 もやし ごぼう 大根 えのき 梨 | 574<br>26.2<br>1.6 |
| 5 | 金 | ツナ入りミートソーススパゲッティ<br>チーズポテト・キャベツスープ・バナナ | ○ | 豚肉 ツナ 粉チーズ 豚肉 牛乳 | スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉<br>じゃが芋 | にんにく 人参 玉葱 干椎茸<br>トマト缶詰 キャベツ バナナ | 582<br>25.4<br>2.5 |
| 8 | 月 | 豆腐と豚肉の中華あんかけ丼<br>芋とじゃこと大豆の揚げ煮・海藻サラダ | ○ | 豚肉 あさり 豆腐 大豆 じゃこ<br>わかめ 赤とさかのり 青とさかのり<br>牛乳 | 米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油<br>さつま芋 中ざら糖 水あめ ごま | にんにく 生姜 干椎茸 玉葱 人参 たけのこ<br>チンゲンツァイ きゅうり キャベツ もやし<br>大根 ホールコーン | 645<br>26.4<br>2.0 |
| 9 | 火 | **＜重陽の節句＞**<br>菊と栗の炊き込みご飯・菊花蒸し<br>大豆となすの甘辛和え・のすまし汁 | ○ | 豚肉 大豆 豆腐 かまぼこ (卵無)<br>牛乳 | 米 もち米 むき栗 砂糖 ごま でん粉<br>油 さと芋 | 玉葱 生姜 にんにく ホールコーン<br>西洋かぼちゃ なす 人参 えのき 小松菜<br>ねぎ 菊の花 | 601<br>22.2<br>2.0 |
| 10 | 水 | エビチキントマトソースがけライス<br>ポテトのハニーサラダ・ぶどう寒天ポンチ | ○ | 鶏肉 あさり エビ サワークリーム<br>粉チーズ ベーコン 寒天 牛乳 | 米 麦 マーガリン 油 小麦粉 砂糖<br>じゃが芋 はちみつ | にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト缶詰<br>マッシュルーム きゅうり キャベツ<br>ぶどうジュース パイン缶 黄桃缶 | 636<br>21.9<br>1.8 |
| 11 | 木 | きのこピラフ・レバーのガーリック揚げ<br>まめ豆サラダ・トマトとじゃが芋のスープ | ○ | 豚肉 ウィンナー 豚レバー 大豆<br>ツナ ベーコン 牛乳 | 油 マーガリン 米 麦 でん粉 米粉<br>ごま 砂糖 じゃが芋 | 玉葱 人参 マッシュルーム しめじ えのき<br>ホールコーン 生姜 にんにく キャベツ<br>きゅうり 赤パプリカ えだまめ レモン<br>セロリー トマト トマト缶詰 | 566<br>23.4<br>2.2 |
| 12 | 金 | **＜郷土料理：愛知県＞**<br>麦ごはん・味噌かつ・ひじきとツナの和え物<br>とうがん汁 | ○ | 豚肉 みそ ひじき ツナ 鶏肉 豆腐<br>牛乳 | 米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油<br>でん粉 | もやし きゅうり 人参 ホールコーン とうがん<br>小松菜 | 589<br>26.6<br>2.4 |
| 15 | 月 | 敬老の日 | | | | | |
| 16 | 火 | **＜第三葛西ベーカリー＞**<br>ピザパン・クラムチャウダー<br>カミカミサラダ・オレンジ | ○ | 豆乳 鶏肉 ピザチーズ ベーコン<br>レンズまめ あさり 調理用牛乳<br>さきいか 切りこんぶ じゃこ 牛乳 | マーガリン 砂糖 強力粉 小麦粉<br>オリーブ油 油 じゃが芋 ごま | にんにく 玉葱 ピーマン セロリー 人参<br>しめじ 大根 きゅうり オレンジ | 595<br>29.3<br>2.6 |
| 17 | 水 | ごはん・わかめの炒め煮<br>ますのごまマヨネーズ焼き・五目きんぴら<br>里芋と油揚げの味噌汁・梨 | ○ | わかめ おかか マス みそ 豚肉<br>さつま揚げ(卵無) 油揚げ 牛乳 | 米 麦 油 ごま油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま こんにゃく 砂糖 さと芋 | ねぎ ごぼう 人参 れんこん 大根 玉葱<br>しめじ 小松菜 梨 | 576<br>26.1<br>2.2 |
| 18 | 木 | 卵チャーハン・いかとポテトのチリソース<br>春雨サラダ・小松菜と豆腐の中華スープ | ○ | 卵 鶏肉 イカ プレスハム 豚肉<br>豆腐 牛乳 | 米 麦 油 でん粉 じゃが芋<br>ごま油 砂糖 春雨 ごま | 干椎茸 葉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ 人参<br>キャベツ きゅうり もやし 玉葱 たけのこ<br>小松菜 | 604<br>26.5<br>2.9 |
| 19 | 金 | **＜秋の彼岸＞**<br>きのこうどん・ししゃもの青のり揚げ<br>もやしとツナの和え物・ごまおはぎ | ○ | 豚肉 油揚げ かまぼこ（卵無）<br>ししゃも あおのり ツナ わかめ<br>あずき 牛乳 | うどん 油 でん粉 小麦粉 米 もち米<br>ごま 砂糖 | 玉葱 人参 しめじ えのき ねぎ 小松菜 もやし<br>キャベツ | 622<br>27.7<br>2.4 |
| 22 | 月 | 麦ごはん・卵焼き・キャベツのごま和え<br>玉葱と小松菜のすまし汁・梨 | ○ | 豚肉 豆乳 卵 あられはんぺん（卵無）<br>牛乳 | 米 麦 油 砂糖 ごま | 人参 玉葱 もやし キャベツ えのき ねぎ<br>小松菜 梨 | 599<br>25.4<br>2.2 |
| 23 | 火 | 秋分の日 | | | | | |
| 24 | 水 | 麦ごはん・ツナカレーコロッケ・磯香和え<br>生揚げと小松菜の味噌汁 | ○ | ツナ おから きざみのり 生揚げ みそ<br>牛乳 | 米 麦 油 じゃが芋 でん粉 小麦粉<br>パン粉 | 人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜<br>さやいんげん ねぎ | 623<br>24.5<br>2.6 |
| 25 | 木 | さつま芋ごはん・擬製豆腐・小松菜のからし和え<br>五目汁・ぶどう | ○ | 豆腐 豚肉 卵 鶏肉 油揚げ 牛乳 | 米 麦 さつま芋 ごま 油 砂糖<br>こんにゃく じゃが芋 | 干椎茸 人参 ねぎ 白菜 もやし 小松菜<br>大根 えのき ぶどう | 568<br>25.0<br>2.4 |
| 26 | 金 | きな粉揚げパン・マーボースープ<br>茎わかめの中華和え・バナナ | ○ | きな粉 豚肉 みそ 豆腐 茎わかめ<br>ロースハム 牛乳 | コッペパン 油 砂糖 グラニュー糖<br>じゃが芋 春雨 でん粉 ごま油 | にんにく 生姜 人参 白菜 えのき しめじ<br>ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ バナナ | 556<br>23.6<br>2.7 |
| 29 | 月 | **＜開校記念お祝い献立＞**<br>赤飯・たらのサクサク揚げ・もやしの煮浸し<br>開校記念お祝いケーキ | ○ | 小豆 たら 卵 豆乳 牛乳 | もち米 米 ごま 砂糖 上新粉 でん粉<br>油 小麦粉 マーガリン 粉糖 | 玉葱 もやし 人参 小松菜 りんご(缶詰)<br>レモン | 616<br>23.5<br>1.5 |
| 30 | 火 | 開校記念日 | | | | | |

＊献立は材料の都合で変わることがあります。
＊病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。
＊エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

＜９月の給食目標＞
いろいろな食べ物を知ろう