



9がつ こんだて

(給食もくひょう)給食のマナーを身につけよう



令和8年9月1日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎美佐子
栄養士 河野 遙圭

日	曜日	しゅしよく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなかま	ねつや力のもとになる黄のなかま	体の調子をととのえる緑のなかま	エネルギー (kcal)	ランチルーム
2	水	とうふ ぶたにく 豆腐と豚肉の 中華あんかけ丼		いもとじゃこの大豆の揚げ物 海藻サラダ	豚肉、あさり、豆腐 牛乳、ちりめんじゃこ 大豆、わかめ 赤とさかのり 青とさかのり	精白米、粒麦、サラダ油 三温糖、でんぶん ごま油、さつまいも 中ざら糖、水あめ 白ごま	にんにく、しょうが 干しシイタケ、たまねぎ にんじん、だけのこ チンゲン菜、きゅうり キャベツ、もやし コーン、だいこん	631	
3	木	ごはん		さば ころみや 鯖の香味焼き、小松菜とキャベツのお浸し こんさい 根菜とえのきのみそ汁、梨	ひじき、ちりめんじゃこ さば、おかか、豚肉 生揚げ、みそ、牛乳	精白米、粒麦、三温糖 白ごま、サラダ油 さつまいも	しょうが、にんにく ねぎ、こまつな キャベツ、にんじん もやし、ごぼう だいこん、えのき、梨	572	
4	金	ハムチーズ トースト		めひかりのスパイシー揚げ、大根とコーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ、ぶどう	ハム、チーズ、牛乳 めひかり、ベーコン 白いんげん、豆腐 生クリーム	食パン、マヨネーズ 小麦粉、油 三温糖、米粉、バター	だいこん、キャベツ にんじん、きゅうり コーン、たまねぎ かぼちゃ、ぶどう	575	
7	月	おやこどん 親子丼		じゃこサラダ すりごまのみそ汁	鶏肉、たまご、牛乳 ちりめんじゃこ、豆腐 ワカメ、味噌	精白米、サラダ油 つきこんにゃく 砂糖、じゃがいも 白ごま、ねりごま	たまねぎ、にんじん 干しシイタケ、キャベツ きゅうり、だいこん ねぎ、こまつな	629	4年1組
8	火	わふう 和風スパゲティ		カリカリポテトサラダ、小松菜と豆腐のスープ オレンジ	豚肉、いか、海苔 牛乳、豆腐	スパゲティ、サラダ油 砂糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ しめじ、しいたけ キャベツ、きゅうり コーン、こまつな オレンジ	591	
9	水	ちゅうよう せきく ～重陽の節句～ ごはん		エコふりかけ、きつかけ 菊花あえ、じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳、おかか、鶏ひき肉 豚ひき肉、おから 油揚げ、わかめ、牛乳 味噌	精白米、粒麦 三温糖、ごま油 でんぶん、もち米 じゃがいも	しょうが、たまねぎ にんじん、干しシイタケ キャベツ、こまつな もやし、えのき 菊のり、ねぎ	562	
10	木	ごはん		さけ て や 鮭の照り焼き、もやしとにんじんのごま和え あつあ 厚揚げのみそ汁	牛乳、鮭、わかめ 生揚げ、みそ	精白米、粒麦 砂糖、白すりごま	しょうが、もやし こまつな、にんじん だいこん	558	3年1組
11	金	てづく 手作り チーズパン		チキンと野菜のポトフ キャベツとコーンのツナサラダ、ブルー	たまご、牛乳、チーズ 鶏肉、大豆、ツナ	強力粉、砂糖、バター じゃがいも、オリーブ油 サラダ油	にんにく、たまねぎ キャベツ、セロリ 赤パプリカ、パシル こまつな、コーン、ブルー	628	4年2組
14	月	ごはん		わかめの炒め煮、鮭のごまマヨネーズ焼き こもく 五目きんぴら、さといもと油揚げのみそ汁、梨	わかめ、おかか、牛乳 ます、味噌、豚肉 さつま揚げ、油揚げ	精白米、粒麦 砂糖、ごま油 マヨネーズ、ねりごま つきこんにゃく 三温糖、さといも	ごぼう、にんじん れんこん、さやえんどう たまねぎ、だいこん しめじ、こまつな、梨	575	
15	火	バターライス えびチキントマト ソース		ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	鶏肉、あさり、えび サワークリーム、チーズ 牛乳、ベーコン、寒天	精白米、粒麦 バター、サラダ油 小麦粉、三温糖 じゃがいも、はちみつ 白ごま	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん トマト缶、マッシュルーム きゅうり、キャベツ ぶどうジュース、みかん缶 ハイン缶	642	
16	水	ごはん		ぶりの味噌焼き、小松菜のお浸し ぶたにく やさい 豚肉と野菜のみそ汁、りんご	牛乳、ぶり、みそ おかか、豚肉、わかめ	精白米、粒麦 砂糖、でんぶん ごま油、じゃがいも	しょうが、キャベツ こまつな、もやし にんじん、ごぼう 玉ねぎ、だいこん えのき、りんご	574	
17	木	ホットドッグ		たら入りABCスープ キャロットドレッシングサラダ、バナナ	ウインナー、牛乳 たら、レンズ豆	コッペパン、サラダ油 砂糖、マカロニ じゃがいも	きゃべつ、たまねぎ にんじん、きゅうり こまつな、バナナ	570	3年2組
18	金	きょうどりようり みやぎけん 郷土料理：宮城県 ごはん		ぼりぼり大豆、笹かまぼこの木の葉焼き こまつな 小松菜とわかめの酢和え、おкусかけ	牛乳、笹かまぼこ 鶏肉、わかめ、ツナ こんぶ、豆腐 油揚げ	精白米、粒麦 でんぶん、砂糖 サラダ油、そうめん 板こんにゃく	ねぎ、エリンギ キャベツ、こまつな にんじん、ごぼう だいこん、えのき はくさい	578	
24	木	～お彼岸～ けんちんうどん		きびなごのからあげ、もやしとハムのあえもの あん入りきなこおはぎ	鶏肉、牛乳、油揚げ きびなご、ハム 小豆、きな粉	うどん、さといも でんぶん、砂糖 精白米、もち米 三温糖	にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ しゅが、こまつな もやし、切り干し大根	596	
25	金	～お月見～ さつまいもごはん		ぎせいとうふ 小まつな 擬製豆腐、小松菜のからし和え かぼちゃ 白玉汁、巨峰	牛乳、豆腐、豚肉 たまご、鶏肉、豆腐	精白米、粒麦 さつまいも、黒ゴマ 白ごま、サラダ油 三温糖、板こんにゃく 白玉粉	干しシイタケ、にんじん ねぎ、はくさい もやし、こまつな だいこん、えのき かぼちゃ、巨峰	575	
28	月	きのこのピラフ		レバーのガーリック揚げ、ツナとポテトのサラダ トマトと大豆のスープ	豚肉、ウインナー 牛乳、レバー、ツナ 大豆、チーズ ベーコン	サラダ油、バター 精白米、粒麦 でんぶん、米粉 じゃがいも、白ごま	たまねぎ、にんじん エリンギ、しめじ、えのき コーン、パセリ しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり レモン、セロリ	578	3年3組
29	火	ローリングストック 給食 いちごジャムサンド		マカロニグラタン、キャベツのコンソメスープ バナナ	牛乳、鶏肉 豆乳、チーズ	コッペパン、マカロニ サラダ油、小麦粉 マーガリン、パン粉	いちごジャム、たまねぎ にんじん、エリンギ キャベツ、バナナ	583	
30	水	たまごチャーハン		いかとポテトのチリソース、春雨サラダ こまつな とうふ ちゅうか 小松菜と豆腐の中華スープ	たまご、鶏肉 牛乳、いか、ハム 豚肉、豆腐	精白米、粒麦 サラダ油、でんぶん じゃがいも、はるさめ ごま油、白ごま 三温糖	葉ねぎ、にんにく しょうが、ねぎ にんじん、きゃべつ きゅうり、もやし 干しシイタケ、たまねぎ だけのこ、こまつな	600	

☆ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

置き方を覚えよう！



ごはんは左、しる物は右



9月25日はお月見
月をみながら、お団子たべよう！！