



9月こんだてひょう



令和6年9月2日
江戸川区立篠崎小学校
校長 佐藤 美緒
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3火	ナン	○	かぼちゃいりドライカレー ポテトのチーズあげ れいとうみかん	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 ★粉チーズ	ナン 油 米粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ れいとうみかん	631 kcal 27.8 g 23.8 g 2.7 g
4水	ひやしきつねうどん	○	じゃがいものそばろに こくとうみるくもち	★牛にゆう(飲用) とり肉 油あげ ぶた肉 ★牛にゆう(調理) きな粉	うどん さとう 油 じゃがいも かたくり粉 ぐず粉	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	532 kcal 24.2 g 19.0 g 2.8 g
〈旬(しゅん)のくだもの〉 梨と巨峰をあじわおう♪							
5木	とうふのうまにどん	○	きゅうりとツナのすのもの くだものもりあわせ(なし・きよほう)	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 とうふ わかめ ツナ	米 麦 さとう 油 かたくり粉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな きゅうり なし きよほう	558 kcal 22.9 g 17.8 g 2.2 g
6金	むぎごはん エコふりかけ	○	タラのあまずあんかけ こまつなともやしのごましょうゆ とうにゆうごまみそする	★牛にゆう(飲用) タラ しらす 油あげ 豆にゆう みそ おかか あおのり	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま	こまつな もやし にんじん だいこん ぶなしめじ	521 kcal 24.2 g 16.1 g 2.0 g
〈行事食(ぎょうじしょく)〉 重陽の節句(ちやうようのせっく)							
9月	わかめごはん	○	コーンかのこ きくのはなのすのもの すりごまのみそする	★牛にゆう(飲用) わかめ ぶた肉 とり肉 ★たまご わかめ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 ごま パン粉 かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん コーン もやし きゅうり きくの花 こまつな	552 kcal 23.2 g 17.3 g 2.7 g
10火	むぎごはん こまつなふりかけ	○	ししゃものごまあげ こまつなとちくわのあえもの ためきじる	★牛にゆう(飲用) ちりめんじゃこ おかか ししゃも ★たまご ちくわ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま 小麦粉 こんにやく じゃがいも	こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう	550 kcal 24.1 g 20.4 g 2.2 g
〈世界の料理(せかいのりやうり)〉 シンガポール							
11水	シンガポール チキンライス	○	ラクサフーフスープ パイナップルケーキ	★牛にゆう(飲用) とり肉 ハム ★えび 豆にゆう ★たまご ★牛にゆう(調理) ★ダイスチーズ	米 さとう 油 ごま ビーフン 小麦粉 ★バター	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ パイン缶	663 kcal 30.8 g 19.5 g 2.6 g
12木	むぎごはん	○	サケのさざれやき かわりきんぴら あさりいりかきたまじる	★牛にゆう(飲用) サケ ぶた肉 あさり ★たまご	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) パン粉 じゃがいも こんにやく ごま かたくり粉	にんじん ごぼう しいたけ こまつな	547 kcal 25.0 g 19.2 g 1.8 g
給食室(きゅうじょくしつ)でピザパンをつくりまします!							
13金	てづくりピザパン	○	ポテトサラダ こまつなミルクスープ	★牛にゆう(飲用) ベーコン サラミ ハム ★ピザチーズ ★牛にゆう(調理)	強力粉 さとう 油 じゃがいも マヨネーズ(卵無) ★バター	にんにく トマト たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん きゅうり こまつな	637 kcal 24.1 g 34.3 g 2.8 g
〈行事食(ぎょうじしょく)〉 十五夜(じゅうごや)							
17火	きんぴらごはん	○	きびなごのからあげ さといものみそする おつきみだんご みたらしあん	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 油あげ きびなご とり肉 みそ とうふ	米 麦 さとう 油 しらたき ごま かたくり粉 小麦粉 さといも 白玉粉	ごぼう にんじん さやいんげん しめじ	658 kcal 28.1 g 18.7 g 2.5 g
18水	タラモサラタトースト	○	アーモンドサラダ ポークビーンズ マスカット	★牛にゆう(飲用) たらこ のり ハム 大豆 ぶた肉	★無塩パン さとう 油 じゃがいも マヨネーズ(卵無) ★アーモンド 小麦粉 ★バター	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン パセリ マスカット	581 kcal 24.3 g 27.8 g 1.9 g
19木	むぎごはん てづくりてっかみそ	○	きりぼしだいこんいりたまごやき ごまおかかあえ だいこんのすましじる	★牛にゆう(飲用) みそ いり大豆 ぶた肉 ★たまご おかか とうふ	米 麦 さとう 油 ごま	ごぼう きりぼしだいこん しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	560 kcal 23.9 g 19.5 g 2.3 g
〈行事食(ぎょうじしょく)〉 お彼岸(おひがし)							
20金	きのこうどん	○	イカのこうみやきのり あえ きなこのおはぎ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 油あげ わかめ イカ みそ のり あずき きな粉	うどん さとう 油 かたくり粉 米	にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ なめこ ねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし	529 kcal 27.9 g 13.9 g 2.9 g
24火	キムチチャーハン	○	レバーのヤンニョムふうみ わかめスープ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 レバー とり肉 とうふ わかめ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも ごま	キムチ ねぎ にんにく しょうが にんじん えのきたけ	580 kcal 28.0 g 21.7 g 2.6 g
〈旬(しゅん)のさかな〉 秋刀魚(さんま)をあじわおう♪							
25水	むぎごはん	○	サンマのかばやき からしあえ なめこのみそする	★牛にゆう(飲用) サンマ わかめ 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉	しょうが キャベツ もやし こまつな ねぎ なめこ	560 kcal 22.9 g 23.5 g 2.2 g
〈郷土料理(きょうどりやうり)〉 宮城県							
26木	油麩井 (あぶらふどん)	○	おくずかけ ずんだもちふうしらたまだんご	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★たまご とうふ	米 麦 さとう 油 くるまふ かたくり粉 さといも そうめん こんにやく あられふ 白玉粉	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん ねぎ こまつな みつば えだまめ	593 kcal 25.1 g 15.3 g 2.0 g
27金	きなこあげパン	○	サウピカンサラダ ワンタンスープ バナナ	★牛にゆう(飲用) きな粉 ぶた肉	★ミルクパン さとう 油 じゃがいも ワンタンの皮	キャベツ にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ いら ねぎ もやし しいたけ ★バナナ	531 kcal 18.2 g 21.6 g 2.4 g
30月	むぎごはん	○	ムロアジのメンチカツ こまつなごまあえ 呉汁(ごじる) オレンジ	★牛にゆう(飲用) むろあじ ぶた肉 ★たまご ★牛にゆう(調理) 油あげ とうふ 大豆 みそ	米 麦 さとう 油 パン粉 小麦粉 ごま	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん みずな オレンジ	617 kcal 30.8 g 20.7 g 2.2 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※給食は旬の食材を使用しています。よってこんだては都合により変更することがあります。

がっき きゅうしよく はじ
～ 2学期の給食が始まります～

なが なつやす お
長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。まだまだ暑い日が続きますが、給食をたくさん
た げんき からだ つく
食べて元気な身体を作りましょう。2学期も篠崎小のみんなが楽しみになるような給食を作ります。

