



9月こんだてひょう



令和7年9月1日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる 	〈さいろのなかま〉 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
2火	ナン	○	かぼちゃいりドライカレー ポテトのチーズやき オレンジ	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 大豆 ★ピザチーズ	ナン さとう 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 パセリ オレンジ	620 kcal 29.3 g 24.3 g 2.7 g
3水	ひやしきつねうどん	○	じゃがいものじゃこあえ こめこのきなこボール 	★牛にゅう(飲用) とり肉 油あげ ちりめんじゃこ あおのり きなこ 豆にゅう	れいとううどん さとう 油 じゃがいも 米粉	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	567 kcal 23.7 g 21.3 g 2.8 g
4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・デラウェア)	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 とうふ わかめ ツナ	米 麦 さとう 油 ごま 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 なし こまつな きゅうり デラウェア	572 kcal 23.1 g 18.3 g 2.2 g
5金	むぎごはん	○	タラのあげに しょうがじょうゆあえ じゃがいものみそしる	★牛にゅう(飲用) タラ しらす 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ	514 kcal 22.9 g 14.8 g 2.2 g
8月	むぎごはん てつかみそ	○	きりぼしだいこんいりたまごやき ごまあえ だいこんのすましじる	★牛にゅう(飲用) みそ いり大豆 ぶた肉 ★たまご 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 こまつな もやし だいこん えのきたけ ねぎ	558 kcal 23.3 g 20.0 g 2.3 g
9火	わかめしらすごはん	○	サケのごまづけやき きくのはないりすのもの すりごまのみそしる 	★牛にゅう(飲用) わかめ しらす サケ とうふ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも	にんじん もやし きゅうり きくの花 こまつな	532 kcal 25.3 g 19.0 g 2.3 g
10水	シーフードピラフ	○	レバーとだいのれモンソース ポテトスープ	★牛にゅう(飲用) ★エビ イカ ベーコン レバー 大豆	米 さとう 油 ★バター かたくり粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン しょうが レモン パセリ	622 kcal 27.9 g 23.0 g 2.5 g
11木	むぎごはん こまつなふりかけ	○	ししゃものさざれやき じゃがいものきんぴら わかめのみそしる	★牛にゅう(飲用) ちりめんじゃこ おかか ししゃも ワカメ とうふ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま マヨネーズ(卵無) パン粉 じゃがいも つきこんにやく	こまつな にんじん だいこん	547 kcal 23.0 g 18.6 g 2.5 g
12金	てづくりピザパン	○	アーモンドサラダ こまつなミルクスープ	★牛にゅう(飲用) ベーコン サラミ ハム ★ピザチーズ ★牛にゅう(調理用)	強力粉 さとう 油 ★アーモンド ★バター	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな	529 kcal 21.7 g 28.9 g 2.2 g
16火	むぎごはん	○	えのきいりハンバーグ カシューナッツあえ くずきりじる オレンジ	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 とり肉	米 麦 さとう 油 パン粉 ごま ★カシューナッツ くずきり じゃがいも かたくり粉	えのきたけ だいこん にんじん もやし こまつな ねぎ オレンジ	564 kcal 23.3 g 17.7 g 2.3 g
17水	フレンチトースト	○	2しよくのさつまいもチップス ポークビーンズ シャインマスカット 	★牛にゅう(飲用) ★たまご ★牛にゅう(調理用) 大豆 ぶた肉	★食パン さとう 油 ★バター さつまいも むらさきいも じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ パセリ シャインマスカット	572 kcal 21.9 g 23.5 g 1.9 g
18木	むぎごはん	○	サンマのかばやき わかめのごまずあえ じゃがいものみそしる 	★牛にゅう(飲用) さんま ワカメ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	601 kcal 21.5 g 25.2 g 2.3 g
19金	シンガポール チキンライス	○	ラクサふうスープ パイナップルケーキ	★牛にゅう(飲用) とり肉 ハム ★えび 豆にゅう ★たまご ★牛にゅう(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
22月	むぎごはん エコふりかけ	○	スズキのあまずあんかけ こまつなともやしのごましょうゆ あさりいりかきたまじる	★牛にゅう(飲用) おかか あおのり スズキ しらす とうふ あさり ★たまご	米 麦 さとう 油 ごま かたくり粉 米粉	こまつな もやし にんじん しいたけ	521 kcal 25.8 g 15.9 g 2.3 g
24水	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 	★牛にゅう(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 2.8 g
25木	油麴井 (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	★牛にゅう(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
26金	きなこあげパン	○	じゃがいものハニーサラダ えびだんごスープ バナナ	★牛にゅう(飲用) きな粉 ハム とり肉 ★エビ	★ツイストパン さとう 油 じゃがいも はちみつ ごま パン粉 かたくり粉	キャベツ にんじん コーン たまねぎ もやし こまつな ★バナナ	556 kcal 23.4 g 22.3 g 2.2 g
29月	東京都産(とうきょうとさん)の食材(しょくざい)をあじわおう! むぎごはん	○	トビウオのメンチカツ こまつなのおひたし とうにゅうごまみそしる 	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 トビウオ(東京都産) ★たまご おかか 油あげ 豆にゅう みそ	米 麦 さとう 油 パン粉 ごま 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ こまつな(東京都産) にんじん もやし えのきたけ だいこん ぶなしめじ	614 kcal 28.6 g 21.8 g 1.8 g
30火	東京都産(とうきょうとさん)の食材(しょくざい)をあじわおう! あしたばパン 	○	マカロニグラタン こまつないりトマトスープ きよほう	★牛にゅう(飲用) とり肉 ★牛にゅう(調理用 東京都産) 豆にゅう ★生クリーム ★ピザチーズ	★あしたばパン(東京都産) さとう 油 じゃがいも マカロニ ★バター 小麦粉 パン粉 かたくり粉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり しょうが こまつな(東京都産) きよほう	615 kcal 24.3 g 28.4 g 2.1 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。よって献立は都合により変更することがあります。



9月より、献立表はtetoru・学校HP・給食室Teamsでの電子配信となります。紙での配布をご希望の場合は、職員室前のお手紙配布ボックスに印刷したものをに入れておきますので、お子さまを通してお持ちください。お子さまは給食Teamsの献立表チャンネルで献立表を見ることができます。

こちらのQRコードから学校HPをご覧ください→

