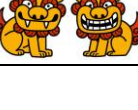
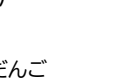




9月こんだてひょう



令和8年8月31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 	〈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杯* たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	ナン	○	かぼちゃいりドライカレー ポテトのチーズやき デラウェア 	★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 デラウェア	643 kcal 28.7 g 23.9 g 2.6 g
2水	ローリングストックきゅうしょく 			★牛にゅう(飲用) わかめ かまぼこ とり肉 きな粉 豆にゅう	うどん さとう 油 じゃがいも かたくり粉 米粉	こまつな ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	513 kcal 19.3 g 16.1 g 2.5 g
3木	とうふのうまにどん	○	きゅうりとツナのすのもの 梨(なし) 	★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 こまつな きゅうり なし	551 kcal 23.0 g 18.3 g 2.2 g
4金	むぎごはん	○	タラのあげに しょうがじょうゆあえ じゃがいものみそする	★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
7月	郷土料理(きょうどいりょうり) 沖縄県(おきなわけん) 			★牛にゅう(飲用) ぶた肉 かまぼこ 糸こんにふ ツナ ★たまご とうふ みそ あおさ	米 麦 さとう 油 ごま ラード 小麦粉 黒とう	にんじん さやえんどう たまねぎ えのきたけ	552 kcal 20.3 g 21.0 g 2.2 g
8火	むぎごはん	○	えのきいりハンバーグ ごまこふきいも あつあげのみそする	★牛にゅう(飲用) とり肉 ★たまご ★牛にゅう(調理用) とうふ あつあげ みそ	米 麦 さとう 油 パン粉 ごま かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん こまつな ねぎ	582 kcal 26.0 g 18.9 g 2.4 g
9水	行事食(ぎょうじしょく) 重陽の節句(ちやうようのせっく) 			★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 25.2 g 19.0 g 2.2 g
10木	郷土料理(きょうどいりょうり) 岐阜県(ぎふけん) 			★牛にゅう(飲用) とり肉 みそ ツナ こしあん アガー	米 麦 さとう 油 ごま	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな	599 kcal 25.3 g 21.5 g 1.6 g
11金	〈しのしょうべかりー〉 きゅうしょくつて パンをつくります 			★牛にゅう(飲用) ウィンナー ★ピザチーズ ツナ とり肉	強力粉 さとう 油 米粉 マヨネーズ(卵無) じゃがいも	たまねぎ コーン キャベツ にんじん きゅうり にんにく ぶなしめじ トマト パセリ 巨峰	611 kcal 24.5 g 28.1 g 2.5 g
14月	むぎごはん こまつなふりかけ	○	ごまいりたまごやき キャベツのさっぱりあえ とうふのみそする	★牛にゅう(飲用) とうふ おかか ぶた肉 ★たまご みそ ちりめんじゃこ	米 麦 さとう 油 ごま	こまつな しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	554 kcal 24.3 g 20.8 g 2.5 g
15火	旬(しゅん)のさかな 秋刀魚(サンマ)をあじわおう 			★牛にゅう(飲用) さんま おかか 油あげ 豆にゅう みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま	しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ だいこん ぶなしめじ	614 kcal 24.2 g 27.6 g 1.9 g
16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 ★バター さとう 油 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 マスカット	587 kcal 22.0 g 24.0 g 1.9 g
17木	行事食(ぎょうじしょく) お彼岸(おひがん) 			★牛にゅう(飲用) ぶた肉 わかめ イカ みそ 油あげ こしあん きな粉	うどん さとう 油 かたくり粉 米 もち米	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	467 kcal 25.7 g 12.6 g 2.0 g
18金	世界の料理(せかいのりょうり) シンガポール 			★牛にゅう(飲用) とり肉 ハム ★えび 豆にゅう 粉かんでん	米 麦 油 さとう ごま ビーフン	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 パインジュース ナタデココ パイン缶	553 kcal 26.9 g 14.2 g 2.2 g
24木	郷土料理(きょうどいりょうり) 宮城県(みやぎけん) 			★牛にゅう(飲用) とり肉 ★たまご とうふ	米 麦 さとう 油 油ふ かたくり粉 さといも そうめん こんにゃく あられ麩 白玉粉	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん こまつな えだまめ	584 kcal 23.9 g 16.0 g 2.2 g
25金	ツナピラフ 			★牛にゅう(飲用) ツナ レバー 大豆 ベーコン	米 麦 さとう 油 ★バター かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん 赤パプリカ パセリ マッシュルーム しょうが	590 kcal 26.3 g 23.5 g 2.3 g
28月	むぎごはん エコふりかけ	○	ししゃものさざれやき こまつなもやしのごましょうゆ かきたまみそする	★牛にゅう(飲用) おかか ★ししゃも しらす わかめ とうふ ★たまご みそ あおのり	米 麦 さとう 油 ごま マヨネーズ(卵無) パン粉 かたくり粉	こまつな もやし にんじん たまねぎ	539 kcal 26.6 g 18.6 g 2.5 g
29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! 			★牛にゅう(飲用) ★たまご とり肉 ★牛にゅう(調理用) ツナ 豆にゅう ★粉チーズ	★丸パン ★バター さとう 油 小麦粉 じゃがいも	いちごジャム こまつな きゅうり キャベツ コーン パプリカ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	591 kcal 22.3 g 24.5 g 2.3 g
30水	郷土料理(きょうどいりょうり) 東京都(とうきょうと) 			★牛にゅう(飲用) 油あげ あさり きざみのり とり肉 粉かんでん	米 麦 さとう 油 かたくり粉 さつまいも	にんじん しょうが ねぎ だいこん しいたけ えのきたけ はくさい こまつな	516 kcal 19.0 g 13.1 g 2.4 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。

○献立表はtetoru・学校HP・給食室Teamsでの電子配信のみです。紙での配布をご希望の場合は、職員室前の棚に印刷したものを置いておきますので、お子様を通してお持ちください。

※9月より全学年でランチルーム給食を実施します。献立は他学年と同様ですが、飲み物は牛乳ではなくりんごジュースとなりますので、ご了承ください。