



9月

こんだてひょう



2025年西葛西中

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - (Kcal)
1月	夏野菜のキーマカレー		鶏ひき肉、大豆	精白米、粒麦、サラダ油、小麦粉、油(揚げ油)	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、トマト缶詰、なす、西洋かぼちゃ、ピーマン	755
	ツナとひよこ豆のサラダ		まぐろ缶詰(油漬70g)、ひよこまめ(乾)	白ごま、サラダ油、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱	
	りんご寒天		粉寒天	さとう	りんご(スライス)	
2火	麦ご飯			精白米、粒麦		701
	のりのつくだ煮		焼きのり	さとう		
	塩こうじ肉じゃが		豚こま、さつま揚げ(卵無)	サラダ油、じゃがいも、三温糖	玉葱、にんじん、さやえんどう	
	小松菜和風サラダ		焼き竹輪(卵・乳無し)	ごま油、さとう、白ごま	こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールトマト、玉葱	
3水	ツナコーントースト		まぐろ缶詰(油漬70g)、卵白	食パン、マヨネーズ(卵無)	玉葱、ホールトマト	753
	ベーコンポテト		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)短冊、★粉チーズ	じゃがいも、★バター		
	マンハッタン風 クラムチャウダー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)短冊、豚こま、★あさり、★粉チーズ	★バター、サラダ油(米)、じゃがいも、コーンスターチ、シェルマカロニ	セロリー、にんじん、玉葱、トマト缶詰(カット)	
4木	麦ご飯			精白米、粒麦		732
	いなだの照り焼き		いなだ	さとう、でん粉	しょうが	
	もやしのごま和え			さとう、白すりごま	もやし、こまつな、にんじん	
	豚汁		豚こま、油揚げ、白みそ、赤みそ、木綿豆腐	サラダ油(米)、板こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	
5金	ブルコギ丼		豚こま	精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、でん粉、白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、もやし、りんご、にら	735
	小松菜とひじきのナムル		ひじき	さとう、ごま油、白すりごま	もやし、こまつな、にんじん、ほんしめじ、しょうが、にんにく	
	にら卵汁		★たまご、木綿豆腐	でん粉	玉葱、にんじん、にら	
8月	麦ご飯			精白米、粒麦		701
	鯖のみそ煮		サバ、赤みそ	三温糖	しょうが、はくさい	
	白菜のおかか和え				にんじん、はくさい、こまつな	
	むらくも汁		★たまご	でん粉	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな	
9火	ガーリックライス 鮭クリームソースがけ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)短冊、鶏こま、★牛乳・調理用豆乳、しろさけ、★生クリーム(乳)	精白米、粒麦、★バター、サラダ油、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、こまつな	728
	わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ、まぐろ缶詰(油漬70g)	サラダ油、さとう、白ごま	きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱	
	梨				梨	
10水	親子丼		若鶏肉もも(皮付き)、鶏こま、なると(卵無)、★たまご	精白米、粒麦、さとう、ごま油	玉葱、干し椎茸、こまつな	765
	さつまいものみそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ	さつまいも	玉葱、こまつな、ほんしめじ	
	おろし和え				こまつな、にんじん、キャベツ、はくさい、だいこん	
11木	小松菜ピスキューパン		★たまご	コッペパン、★無塩バター、さとう、小麦粉	いちごジャム(低糖度)、こまつな	724
	ポークシチュー		豚角切り(1.5む)	サラダ油、じゃがいも、小麦粉、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶詰、ぶなしめじ	
	わかめときゃべつのサラダ		冷凍わかめ	サラダ油、さとう	キャベツ、ホールトマト、にんじん	
12金	麦ご飯			精白米、粒麦		797
	おみくじコロッケ		豚ひき肉、白いんげん豆、★うすら卵(水素缶詰)、ウィンナー(乳・卵・小麦・大豆無)、かまぼこ(卵無)	油、乾燥マッシュポテト、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、油(揚げ油)	玉葱、にんじん	
	キャベツのごま ポン酢和え			さとう、白すりごま、白ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン汁	
	豆腐のみそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ、木綿豆腐		玉葱、にんじん、ほんしめじ、ねぎ、こまつな	

★おみくじコロッケ★



コロッケの中にうすら卵、星型かまぼこ、ウィンナーのどれか1つが入っています。何が入っているかは食べるまでのお楽しみ♪

うすら卵 100個、星型かまぼこ 200個、ウィンナー 320個の割合で入れる予定です



9月

こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 (Kcal)
16 火	チキンピラフ		鶏こま	サラダ油、★バター、精白米、粒麦	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、さやいんげん	807
	白身魚のクリーム煮		★牛乳・調理用、豆乳、★脱脂粉乳、レンズまめ(乾)、ホキ、★生クリーム(乳)	サラダ油、★バター、小麦粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、こまつな	
	レバーとポテトのマリアナソース和え		豚レバー 角切り	でん粉、油(揚げ油)、じゃがいも、さとう	しょうが	
17 水	いわしの甘辛揚げ丼		まいわし	精白米、粒麦、でん粉、油(揚げ油)、さとう、白ごま	しょうが	714
	五目みそ汁		木綿豆腐、白みそ、赤みそ、冷凍わかめ、油揚げ	じゃがいも	にんじん、だいこん	
	小松菜のおひたし				キャベツ、にんじん、こまつな	
18 木	スパゲティミートソース		豚ひき肉、大豆	スパゲッティ・麺、サラダ油、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、マッシュルーム(水煮缶詰)、トマトソース(缶)	734
	コールスロー			サラダ油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールトマト、玉葱	
	スイートポテト		豆乳、★生クリーム(乳)	さつまいも、さとう、★バター		
19 金	キムチチャーハン		豚こま	精白米、粒麦、サラダ油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい(キムチ漬け)、アレルギーフリー、にら	775
	鶏のから揚げ		若鶏もも(皮付き)	でん粉、上新粉、油(揚げ油)	にんにく、しょうが	
	卵と春雨スープ		豚こま、★たまご	でん粉、緑豆はるさめ、ごま油	にんじん、玉葱、黒きくらげ(乾)、ちやし、こまつな	
22 月	かやくご飯		油揚げ、細切りこんぶ	精白米、粒麦、サラダ油(米)、つきこんにゃく、さとう、白ごま	にんじん、ごぼう、干し椎茸	767
	ししゃものカレー揚げ		★ししゃも	でん粉、油(揚げ油)		
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉、さつま揚げ(卵無)	サラダ油、板こんにゃく、じゃがいも、さとう、でん粉	にんじん、玉葱、だけのこ(ゆで)、干し椎茸、さやいんげん	
	豆腐のすまし汁		鶏こま、木綿豆腐		にんじん、だいこん、ほんしめじ、ねぎ	
24 水	白ごまハニートースト			食パン、マーガリン、はちみつ、白すりごま		802
	魚介のカレーシチュー		鶏こま、レンズまめ(乾)、★イカ 短冊、★あさり	サラダ油、小麦粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん	
	荳わかめとツナのサラダ		冷凍荳わかめ、まぐろ缶詰(油漬70gタイプ)	じゃがいも、白ごま、サラダ油、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱	
	果物(ぶどう食べ比べ)				巨峰、かいじ	
25 木	豆腐のうま煮丼		豚こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、でん粉、ごま油	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、干し椎茸、黒きくらげ(乾)、こまつな	777
	切干大根の中華和え		くきわかめ	さとう、ごま油	切干しだいこん、きゅうり、にんじん	
	フルーツタピオカ		★牛乳・調理用、★生クリーム(植物性脂肪)	タピオカパール、三温糖	パイナップル、バナナ、みかん缶	
26 金	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米、粒麦、白ごま		691
	きのこ入り卵焼き		木綿豆腐、豚ひき肉、★たまご	サラダ油、三温糖	干し椎茸、ほんしめじ、玉葱	
	小松菜のごま和え			さとう、白すりごま	こまつな、キャベツ、にんじん	
	白菜とわかめのみそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ、冷凍わかめ		にんじん、はくさい、ねぎ、ふなしめじ	
29 月	麦ご飯			精白米、粒麦		700
	いかとじゃがいものチリソース		★イカ 短冊	でん粉、小麦粉、油(揚げ油)、じゃがいも、ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、ねぎ	
	もやし中華和え			サラダ油、ごま油、白ごま	ちやし、にんじん、きゅうり、こまつな、にんにく、しょうが	
	春雨スープ		豚こま、木綿豆腐	緑豆はるさめ、ごま油	にんじん、玉葱、黒きくらげ(乾)、ちやし、こまつな、ほんしめじ	
30 火	マーボー焼きそば		豚ひき肉、大豆、赤みそ、木綿豆腐	サラダ油、蒸し中華めん、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、だけのこ(水煮缶詰)、ねぎ	700
	もやしのごま酢和え			さとう、白すりごま	ちやし、にんじん、きゅうり	
	ヨーグルト寒天ピーチソース		粉寒天、★ヨーグルト(無糖)、★牛乳・調理用	さとう、はちみつ	★黄桃缶	

※本校では卵不使用のマヨネーズを使用しています ※アレルギー食品には記号を表示しています

*献立は食材等の都合により、変更になることもありますのでご了承ください。