



9月こんだてひょう



令和7年度

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネ ルギー	たんぱく しつ	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん (みどり)
		しゅしょうく	ぎゅう にゅう	おかず	Kcal	g			
2	火	冷やし 五目うどん		ビーンズポテト 冷凍みかん	560	23.8	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	うどん ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 きゅうり 干しいたけ 冷凍みかん
3	水	ひじきと 油揚げのごはん		さかなのしおやき アーモンド和え 沢煮椀	686	33.6	牛乳 豚肉 油揚げ ひじき 鮭	アーモンド 米 砂糖	干しいたけ にんじん キャベツ 小松菜 だいこん ねぎ
4	木	チリビーンズ サンド		卵わかめスープ フルーツのヨーグルトかけ	606	26.6	牛乳 豚肉 卵 ヨーグルト 大豆 鶏肉 わかめ	パン バター 小麦粉 油 でんぷん 砂糖 はちみつ	パイン缶 たまねぎ にんじん ビーマン ホールトマト だけのこ ねぎ みかん缶 もも缶
5	金	ごはん		にくじゃが かきたまじる	565	22.1	牛乳 豚肉 卵 とうふ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも でんぷん	にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな
8	月	うめごはん		魚のみぞれかけ おひたし 豚汁	639	31.8	牛乳 豚肉 わかめ さば とうふ みそ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう ねぎ うめぼし
9	火	きなこ アーモンドサンド		ハンガリアンシチュー なし	673	23.5	牛乳 豚肉 ベーコン 粉チーズ きなこ	パン バター アーモンド 小麦粉 はちみつ 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト パプリカ なし
10	水	ごはん		やさいのうま煮 みそしる	563	20.4	牛乳 豚肉 こんぶ 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん 干しいたけ だけのこ たまねぎ ねぎ
11	木	コッペパン		魚のタンドリー風 コーンサラダ トマトいり野菜スープ	560	28.5	牛乳 ヨーグルト ベーコン 豚肉 さば	パン 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん ホールトマト
12	金	五穀わかめ ごはん		いかのトウハンジャンやき 野菜の変わりソースかけ いもだんごじる	587	25.8	牛乳 いか 豚肉 わかめ みそ とうふ	ごま 米 きび あわ 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ
15	月	敬老の日							
16	火	みそラーメン		小松菜蒸しパン なし	682	29.4	牛乳 豚肉 卵 みそ	中華麺 ごま 小麦粉 バター 油	にんじん ねぎ キャベツ もやし にら 小松菜 なし
17	水	むぎごはん		さかなの香味やき アーモンド和え みそしる	590	27.8	牛乳 さば みそ とうふ わかめ	ごま 米 むぎ 砂糖 じゃがいも	ねぎ キャベツ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ
18	木	アーモンド トースト		大豆いりホワイトシチュー りんご	665	28.2	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	パン アーモンド バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ りんご
19	金	切り干し だいこんごはん		ししゃものカレーあげ 高野とうふのたまごとじ すましじる	673	32.3	牛乳 ししゃも 卵 鶏肉 油揚げ 凍りとうふ とうふ	米 油 砂糖	切り干し大根 にんじん 干しいたけ たまねぎ 小松菜
22	月	ごはん		いりどり けんちんじる	561	21.5	牛乳 鶏肉 とうふ	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 さといも	にんじん ごぼう だけのこ さやいんげん だいこん 干しいたけ
23	火	秋分の日							
24	水	中華丼		中華風スープ フルーツミックス	569	20.8	牛乳 豚肉 いか えび ベーコン	米 油 砂糖 でんぷん	パイン缶 干しいたけ だけのこ にんじん キャベツ たまねぎ もやし チンゲン菜 みかん缶 もも缶
25	木	いなかうどん		じゃがいもの甘みそかけ 蒸しパン	681	24.7	牛乳 卵 鶏肉 みそ	うどん 小麦粉 バター 油 でんぷん じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜
26	金	豆ごはん		小あじのなんばんづけ キャベツとえのきのおひたし 味噌汁	691	27.6	牛乳 こあじ 大豆 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	米 もち米 砂糖 油 じゃがいも でんぷん	にんじん ねぎ ごぼう えのき キャベツ たまねぎ
29	月	ゼノワーズ パン		ひよこ豆のカレークリーム煮 オレンジつぶつぶゼリー	682	24.1	牛乳 卵 ベーコン 粉寒天 豚肉 ひよこ豆	パン バター アーモンド 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん缶 オレンジジュース
30	火	ドライカレー		かいそうサラダ かんきつるい	647	22.3	牛乳 豚肉 海藻ミックス 寒天	バター 小麦粉 米 油	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ビーマン もやし きゅうり にんじん かんきつるい

☆食材納入の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

今月の目標：時間を守って食べましょう。