



9月のこんだて



令和8年度

墨田区立錦糸小学校

日	よう日	こ ん だ て			主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)
		主 食	のみ もの	おかず	体の血や肉を つくるもの	体の熱や力に なるもの	体の調子を ととのえるもの		
2	水	焼きカレーパン		豆腐入り五目スープ サイダー入りフルーツポンチ	牛乳、ぶた肉、チーズ とり肉、豆腐	丸パン、油、小麦粉 バター、砂糖	セロリ、にんにく、たまねぎ、ホールの しょうが、にんじん、たけのこ、しめじ もやし、こまつな、パイン缶、みかん缶 も缶	571	24.5
3	木	中華風おこわ		焼きししゃも トックスープ	牛乳、ぶた肉、干し貝柱 ししゃも、とり肉、鶏卵	米、もち米、ごま油 油、トク	しょうが、しいたけ、たけのこ ちんげんさい、にんじん だいこん、ねぎ、こまつな	576	24.5
4	金	鶏肉と野菜の そぼろ丼		みそ汁 青のりビーンズ	牛乳、とり肉、みそ 豆腐、わかめ、大豆 青のり	米、油、砂糖、ごま じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん れんこん、しいたけ、いんげん えのき、ねぎ	610	28.2
7	月	おかかごはん		五目卵焼き からししょうゆあえ みそ汁	牛乳、削り節、ぶた肉 油あげ、鶏卵、みそ 豆腐、わかめ	米、ごま、油、砂糖 じゃがいも	しいたけ、たけのこ、にんじん ほうれんそう、キャベツ、もやし こまつな、たまねぎ、えのき	627	29.3
8	火	パエリア		ミネストローネ 巨峰	牛乳、とり肉、ツナ缶 えび、いか、ぶた肉	米、バター、油、マカロ ンじゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、しめじ、ピーマン、セロリ ホールの、巨峰	578	25.3
9	水	ホイコーロー丼		拌三絲 梨	牛乳、みそ、ぶた肉	米、油、砂糖、でんぷん ごま油、春雨	しょうが、にんにく、たけのこ たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、もやし、きゅうり、梨	605	20.5
10	木	スパゲティ 海の幸ソース		ポテト入りサラダ ぶどうジュースゼリー	牛乳、ぶた肉、豚レバー えび、いか、寒天 ゼラチン	スパゲティ、油、小麦粉 バター、じゃがいも、砂糖	セロリ、にんにく、たまねぎ ホールの、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、コーン、ベリーA	630	27.1
11	金	ココアパン		鮭のムニエル ポテの香味あえ ちんげん菜と卵のスープ	牛乳、鮭、青のり ベーコン、ぶた肉、鶏卵	ココアパン、小麦粉、バター じゃがいも、でんぷん ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、しょうが しめじ、ちんげんさい	568	23.8
14	月	わかめごはん		肉じゃが ヘルシーあえ	牛乳、炊き込みわかめ ぶた肉、わかめ	米、ごま、こんにゃく 砂糖、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しいたけ いんげん、しめじ、えのき キャベツ、ほうれんそう	520	18.3
15	火	トマトライスの クリームソースかけ		キャロットソースサラダ 梨	牛乳、とり肉、えび 生クリーム	米、バター、油、小麦粉 砂糖	セロリ、たまねぎ、しめじ、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん 梨	649	21.9
16	水	シナモントースト		ポークビーンズ 糸こんにゃくサラダ	牛乳、ぶた肉、大豆	食パン、マーガリン、砂糖 油、小麦粉、じゃがいも バター、ごま油	セロリ、たまねぎ、にんじん しめじ、キャベツ、きゅうり	628	25.3
17	木	ジャージャー麺		ベイクドポテト ぶどう食べ比べ (高尾・シャインマスカット)	牛乳、ぶた肉、みそ	むし中華めん、油 砂糖、でんぷん、ごま油 じゃがいも、バター	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、たけのこ、ねぎ ピーマン、高尾、シャインマスカット	589	23.4
18	金	ごはん		鯖のみそ煮 おひたし けんちん汁	牛乳、鯖、みそ、とり肉 豆腐	米、砂糖、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし こまつな、ごぼう、にんじん だいこん	594	27.0
24	木	石狩ごはん		ごまあえ かきたま汁	牛乳、鮭、のり、豆腐 鶏卵	米、ごま、砂糖 でんぷん	いんげん、キャベツ、もやし こまつな、たまねぎ、にんじん	564	24.9
25	金	田舎うどん		もやしときゅうりのサラダ 月見団子	牛乳、とり肉、油あげ みそ、きな粉	うどん、油、ごま 砂糖、ごま油、白玉粉 小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし かぼちゃ	600	25.1
28	月	栗入りまいたけ おこわ		ニギスのからあげ いなか汁	牛乳、とり肉、油あげ ニギス、みそ、豆腐 わかめ	米、もち米、栗、油 でんぷん、小麦粉 じゃがいも	まいたけ、にんじん、だいこん えのき、ねぎ	579	24.4
29	火	ごはん		いかのチリソース チョレギサラダ ビーフンスープ	牛乳、いか、のり ベーコン、ぶた肉	米、油、でんぷん 砂糖、ごま油、ごま ビーフン	にんにく、しょうが、パセリ、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん しいたけ、もやし、こまつな	640	27.3
30	水	カレーライス		ツナ入りサラダ 柿	牛乳、ぶた肉、ツナ缶	米、油、バター、小麦粉 じゃがいも、マンゴウチャツネ はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン、柿	711	21.3

※原材料購入の都合により、献立内容及び仕様食材を変更することがあります。

食事(マ・ゴ・ワ・ヤ・サ・シ・イ)を

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

まめ

豆類・豆製品
(大豆、納豆など)

ごま

種実類
(ごま、アーモンド、ピーナッツなど)

わかめ

海藻類
(わかめ、ひじき、のりなど)

やさい

野菜類
(緑黄色野菜、淡色野菜)

さかな

魚介類
(魚、骨ごと食べる小魚、貝など)

しいたけ

きのこ類
(しいたけ、しめじ、えのきたけなど)

いも

いも類
(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)

家で作ってみませんか(月見団子15個分)

【材料】	【分量】	【作り方】
白玉粉	110 g	①かぼちゃは皮をむいて蒸す。
小麦粉	50 g	②白玉粉、小麦粉は振るい細かくする。
水	65 g	③分量の水とかぼちゃをミキサーにかけ
かぼちゃ	100 g	る。
きな粉	30 g	④②に③を少しずつ混ぜて練る。
砂糖	25 g	⑤丸め、ゆててから水にさらす。
塩	少々	