



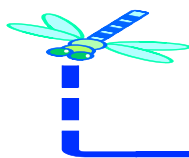
9月分よていにन्दてひょう



墨田区立第二寺島小学校
校長 富永 央星

令和8年度

日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1人分(kcal) たんぱく質(g) しじふ(g) えんぶん(g)	
1 火	4時間授業 給食なし						
2 水	にてらカレー まめまめサラダ なし			ぶたにく、だいず こめ、むぎ、 じゃがいも、 さとう、はちみつ、 こめこ、サラダあぶら、 でんぶん	たまねぎ、にんにく、しょうが、 セロリ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、なし	638 kcal 19.3 g 19.7 g 1.7 g	
3 木	はちみつレモントースト ポークビーンズ ツナサラダ ぶどう			ツナ、ぶたにく、だいず しょうパン、バター、 はちみつ、さとう、 サラダあぶら、 じゃがいも、こめこ	レモン、きゅうり、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、 にんにく、セロリ、たまねぎ、 エリンギ、ぶどう	588 kcal 23.6 g 25.4 g 2.5 g	
4 金	ごましおごはん えのきのみそしる くじらのあまからがらめ もやしとわかめのあえもの			くじら、わかめ、 とうふ、 みそ	しょうが、こまつな、にんじん、 もやし、たまねぎ、えのきだけ	594 kcal 27.0 g 16.1 g 2.0 g	
7 月	あぶたまどん ごじる ひじきのツナサラダ		とりにく、あぶらあげ、 たまご、ひじき、ツナ、 ぶたにく、だいず、 みそ	こめ、むぎ、さとう、 こまあぶら、 サラダあぶら、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、 レモン、だいこん、しめじ	653 kcal 29.7 g 24.0 g 2.2 g	
8 火	かいせんあんかけやきそば ポテといりサラダ フルーツヨーグルト		ぶたにく、イカ、えび、 ヨーグルト	むしちゅうかめん、 サラダあぶら、さとう、 こまあぶら、でんぶん、 じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、もやし、しめじ、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 パイン、みかん、りんご	568 kcal 22.6 g 15.9 g 2.2 g	
9 水	むぎごはん かきたまじる さけのしおやき あげだいのあまみそあえ きくのおひたし *ちょうようのせっく		だいず、みそ、さけ、 とうふ、たまご、わかめ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 でんぶん、 さとう	はくさい、もやし、こまつな、 きく、たまねぎ、にんじん、 ねぎ	592 kcal 29.0 g 19.6 g 2.0 g	
10 木	くろざとうパン パンプキンチャウダー レバーポテトバーベキューソース コールスローサラダ			ぶたレバー、とりにく、 とうにゅう、きゅうにゅう	くろざとうパン、 サラダあぶら、 でんぶん、こめこ、 じゃがいも、はちみつ、 さとう	しょうが、レモン、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、 エリンギ	600 kcal 24.8 g 21.5 g 2.4 g
11 金	さんまのひつまぶしごはん すましじる こまつなとじゃこのごまあえ		さんま、 ちりめんじゃこ、 とうふ、わかめ	こめ、サラダあぶら、 でんぶん、さとう、 こま	しょうが、こまつな、キャベツ、 にんじん、きゅうり、レモン、 たまねぎ、ねぎ	681 kcal 23.7 g 26.9 g 2.1 g	
14 月	ごはん ぐだくさんみそしる さかなのみそごまてりやき こんにゃくのピリリに		さけ、みそ、かつおぶし、 あぶらあげ、とうふ	こめ、さとう、こま、 こまあぶら、 サラダあぶら、 こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、にんじん、 えのきだけ、こまつな	623 kcal 27.8 g 22.6 g 1.8 g	
15 火	ジュシー イナムドゥチ もずくあつやきたまご パインアップル *きょうどりょうり おきなわけん		ぶたにく、ひじき、 とりにく、もずく、 たまご、 なまあげ、みそ	こめ、サラダあぶら、 さとう、こまあぶら、 こんにゃく、じゃがいも	しょうが、しいたけ、にんじん、 こねぎ、たまねぎ、 パインアップル	584 kcal 26.3 g 21.2 g 2.1 g	
16 水	たんたんうどん にぼしとさつまいものあまから れいとうみかん		ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、にぼし	うどん、サラダあぶら、 さとう、こま、 さつまいも	しょうが、しいたけ、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、ねぎ、 こまつな、みかん	587 kcal 22.8 g 19.4 g 2.1 g	
17 木	ミルクパン ビーフンスープ さかなのこうそうパンこやき オニオンドレッシングサラダ		たら、こなチーズ、 ぶたにく、わかめ	ミルクパン、パンこ、 オリーブあぶら、 さとう、 サラダあぶら、 ビーフン	にんにく、キャベツ、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、しょうが、 もやし、こねぎ	557 kcal 29.3 g 21.4 g 2.4 g	
18 金	チャーハン キムたまスープ やきししゃも りんご		ぶたにく、ししゃも、 とうふ、みそ、たまご	こめ、サラダあぶら、 ラード、さとう、 でんぶん	しょうが、にんにく、ねぎ、 だけのこ、しいたけ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 はくさいキムチ、にら、りんご	552 kcal 24.6 g 19.7 g 2.5 g	
21 月	敬老の日						
22 火	国民の休日						
23 水	秋分の日						
24 木	ガーリックフランス つぶつぶコーンシチュー さつまいもチップス		ベーコン、ウインナー、 とりにく、とうにゅう、 きゅうにゅう、 なまクリーム	ソフトフランスパン、 バター、サラダあぶら、 さつまいも、さとう、 じゃがいも、こめこ	にんにく、パセリ、きゅうり、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、 セロリ、エリンギ、とうもろこし	591 kcal 20.8 g 26.9 g 2.6 g	
25 金	いなかうどん ごますあえ おつきみだんご *じゅうごやこんだて		とりにく、あぶらあげ、 みそ、とうにゅう	うどん、サラダあぶら、 こま、さとう、 しらたまこ、 しょうしんこ、でんぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、ねぎ、 こまつな、もやし、きゅうり、 かぼちゃ	578 kcal 22.4 g 16.3 g 2.2 g	
28 月	シガナック シニガンふうスープ アドボ パナナトゥロン *せかいのりょうり フィリピン		ぶたにく、えび	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 はるまきのかわ	にんにく、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、もやし、 レモン、チンゲンサイ、パナナ	572 kcal 24.2 g 16.9 g 2.2 g	
29 火	ごはん なすいりみそしる いかのねぎソースがけ こまつなのおひたし		イカ、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ、 わかめ	こめ、サラダあぶら、 でんぶん、さとう、 こま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、たまねぎ、 なす	586 kcal 25.1 g 17.0 g 1.9 g	
30 水	チリビーンズライス ごまドレッシングサラダ つぶつぶオレンジゼリー		ぶたにく、ぶたレバー、 だいず、ひよこまめ、 こなかんてん	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 こめこ、こま	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、みかん ホールトマト、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 こまつな、オレンジジュース	616 kcal 20.4 g 18.3 g 2.0 g	



9がつのきゅうしょくもくひょう
じかんをまもってたべましょう

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆

エネルギー598kcal・たんぱく質24.6g・脂質20.5g・食塩相当量2.2g