



がっ
[9月 こんだてひょう]



墨田区立隅田小学校

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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	なつやさいのカレーライス	○	とりにく	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ マンゴーチャツネ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん かぼちゃ,なす,ピーマン,ズッキーニ ホールトマト,トマト	653 kcal
	キャベツのマカロニサラダ		ハム	シェルマカロニ,オリーブオイル さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン たまねぎ,レモン	20.8 g
	れいとうみかん				みかん	19.6 g
						1.9 g
3 木	コーントースト	○	ハム,ピザチーズ	しょくパン,あぶら エッグケアマヨネーズ	たまねぎ,ホールコーン	544 kcal
	ポテトとハムのカレーサラダ		ハム	じゃがいも,あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	27.2 g
	ワンタンいりスープ		とりにく	あぶら,ワンタンのかわ	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,もやし ネギ,こまつな	22.1 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			3.3 g
4 金	ひやしきつねうどん	○	あぶらあげ,わかめ	さとう,しろごま,うどん	ほししいたけ,にんじん,キャベツ,こまつな	592 kcal
	だいずとポテトのフライ		だいず	あげあぶら,でんぶん じゃがいも		25.4 g
	とうにゅうあんにとろ豆腐		こなかんてん とうにゅう	さとう	みかんかんづめ,ももかんづめ	19.8 g
						1.7 g
7 月	ふかがわめし	○	あさり,しろみそ	こめ,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,ネギ	626 kcal
	ちやわんむし		とりにく,たまご ちくわ	さとう	ほししいたけ,にんじん,ほうれんそう	34.2 g
	ごもくまめ		だいず,ひじき	さとう,こんにやく	ごぼう,れんこん,にんじん	19.3 g
	どさんこじる		とりにく,しろみそ とうふ,わかめ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ネギ	3.2 g
8 火	ルーローハン	○	ぶたにく	こめ,むぎ,ごまあぶら さとう,でんぶん	にんにく,しょうが,チンゲンサイ	672 kcal
	はるさめサラダ			はるさめ,さとう ごまあぶら	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	30.3 g
	ちゅうかふうたまごスープ		とりにく,とうふ たまご	ごまあぶら,でんぶん	たまねぎ,しょうが,にんじん,こまつな	25.4 g
						2.4 g
9 水	ごはん	○		こめ,むぎ		720 kcal
	チキンのコーンやき		とりにく	はちみつ エッグケアマヨネーズ	ホールコーン	28.0 g
	こまつなときのこの ゆずふうみおひたし				はくさい,こまつな,えのきだけ,しめじ にんじん,ゆず	28.3 g
	さつまじる		とりにく,あぶらあげ あかみそ,しろみそ	あぶら,こんにやく さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,ほししいたけ,ネギ	2.2 g
	くだもの				きよほう	
10 木	フィッシュバーガー	○	メルルーサ	まるパン,あげあぶら こむぎこ,はんこ	キャベツ	629 kcal
	かぼちゃとレーズンのサラダ			さとう,あぶら	かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,ほしぶどう	30.0 g
	スコッチブロス		ベーコン,とりにく ひよこまめ	あぶら,じゃがいも おしむぎ	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,かぶ,パセリ	22.7 g
						2.8 g
11 金	ひやしタンタンめん	○	ぶたひきにく あかみそ,しろみそ	ラーメン,ごまあぶら,あぶら さとう,ねりごま,しろすりごま	にんにく,しょうが,にんじん,もやし きゅうり,チンゲンサイ	549 kcal
	きりぼしだいこんいりナムル			ごまあぶら,いとこんにやく さとう,あぶら,しろごま	もやし,きりぼしだいこん,きゅうり にんじん,ネギ,にんにく	23.8 g
	れいとうおうとう				れいとうおうとう	18.7 g
						2.5 g
14 月	ごはん	○		こめ,むぎ		657 kcal
	しろみさかなの ガーリックソース		メルルーサ	あげあぶら,でんぶん あぶら,さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが,パセリ	26.3 g
	じゃがたけきんぴら		ぶたひきにく	あぶら,じゃがいも,さとう つきこんにやく,ごまあぶら	ごぼう,にんじん,たけのこ	20.1 g
	みそしる		とうふ,あぶらあげ しろみそ,あかみそ,わかめ	じゃがいも	たまねぎ,ネギ	2.2 g

15 火	スパゲッティミートソース	○	ぶたひきにく ぶたレバーチップ、だいす	スパゲティ、あぶら	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ホールトマト、パセリ	719 kcal
	さつまいものサラダ		さつまいも、さとう あぶら、しろこま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり ほしほどう	30.7 g	
	プリン		たまご、 ちょうりょうぎゅうにゅう	さとう、グラニューとう		25.2 g
						1.7 g
16 水	さんまごはん	○	さんま	こめ、むぎ、あげあぶら でんぷん、さとう、しろこま	しょうがじる	684 kcal
	わかめとはるさめのすのもの		わかめ	はるさめ、さとう	きゅうり、しょうがじる	24.9 g
	とうにゅうじたてのやさしいる		とりにく、あかみそ、しろみそ とうにゅう、とうふ、あぶらあげ		ほししいたけ、にんじん、ごぼう、だいこん たまねぎ、こまつな、ネギ	27.8 g
						2.5 g
17 木	ツナしらすトースト	○	ツナ、しらすほし、きざみのり ピザチーズ	しょくパン、ごまあぶら エッグケアマヨネーズ	にんにく、ネギ、しそ	552 kcal
	あぶらあげのあえもの		あぶらあげ	ごまあぶら、さとう	だいこん、こまつな、にんじん	26.8 g
	ミネストローネ		とりにく	あぶら、じゃがいも シエルマカロニ	セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト	26.0 g
						2.9 g
18 金	ごはん	○		こめ、むぎ		629 kcal
	あなごいりたまごやき		とりひきにく あなご、たまご	あぶら、さとう	ほししいたけ、にんじん、ネギ、しそ	26.5 g
	こんにゃくサラダ		わかめ	こんにゃく、ごまあぶら あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ホールコーン	21.7 g
	とうがんじる		とりにく あぶらあげ、とうふ	でんぷん	とうがん、にんじん、なまししいたけ はねぎ	1.8 g
	れいとうようナシ				れいとうようなし	
24 木	ひじきごはん	○	あぶらあげ、ひじき	こめ、むぎ、あぶら さとう、しろこま	ほししいたけ、にんじん、グリーンピース	627 kcal
	ししゃものなんばんづけ		ししゃも	あげあぶら、でんぷん さとう	ネギ	26.4 g
	とりにくとだいこんのもの		とりにく	あぶら、こんにゃく さとう、さといも	だいこん、しょうがじる、さやいんげん	25.8 g
	くだもの				なし	2.7 g
25 金	くりごはん	○		こめ、くり、さとう		538 kcal
	さかなのてりやき		ぶり	さとう	しょうがじる	21.9 g
	さわにわん		ぶたにく		ごぼう、たけのこ、だいこん、にんじん ほししいたけ、えのきだけ、こまつな	16.6 g
	くだもの				りんご	1.6 g
28 月	きのこピラフ	○	とりにく	あぶら、こめ、むぎ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ なまししいたけ、えのきだけ、エリンギ	614 kcal
	ひじきサラダ		ひじき	さとう、ごまあぶら、あぶら	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん	22.5 g
	トマトシチュー		ベーコン、とりにく ひよこまめ	あぶら、じゃがいも こむぎこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん ホールトマト	17.9 g
						1.7 g
29 火	はいがパン	○		はいがしょくパン		532 kcal
	ディアポロふうチキン		とりにく	さとう、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ	26.9 g
	いんげんとコーンのソテー		ベーコン	あぶら	さやいんげん、ホールコーン	22.3 g
	やさしいパスタスープ		ベーコン	マカロニ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし	2.3 g
30 水	ごはん	○		こめ、むぎ		637 kcal
	さかなのマッシュポテトやき		メルルーサ、とうにゅう ピザチーズ	あぶら、じゃがいも エッグケアマヨネーズ	たまねぎ、パセリ	30.3 g
	カリカリあぶらあげのサラダ		あぶらあげ	しろこま、あぶら ごまあぶら、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん	23.7 g
	とりごぼうじる		とりにく、とうふ、あぶらあげ しろみそ、あかみそ	こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな	2.1 g

*しょくざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。

ちゅうしゅうの名月 中秋の名月(9/25)

「中秋の名月(ちゅうしゅうの名月)」は、むかしのカレンダーで秋(あき)のまんなかに見える一年でいちばんきれいな満月(まんげつ)のことです。
むかしの人は、この月を見ながら、秋(あき)のしゅうかくに、かんしゃしたり、けんこうやしあわせをねがったりしました。
2026年の中秋の名月(ちゅうしゅうの名月)は9月25日です。きゅうしよくでは、秋(あき)のしよくざい【くり】や【りんご】をつかったメニューにしています。
当日(とうじつ)は夜空(よぞら)をながめて、うつくしい月をたのしんでみましょう。

