



2025年度

墨田区立立花吾嬬の森小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 塩分
2火	ねぎ塩豚丼	○	ちんげん菜と豆腐のスープ くだもの(冷凍みかん)	豚肉,牛乳,ベーコン,とり肉, 豆腐	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャ ベツ,もやし,葉ねぎ,レモン,にん じん,しめじ,チンゲンサイ,冷凍 みかん	米,油,くす粉,ごま油	572 kcal 23.0 g 2.2 g
3水	ごはん キムムッチ	○	肉じゃが もやしのナムル	牛乳,のり,豚肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,干し しいたけ,さやいんげん,もやし, 小松菜	米,ごま油,さとう,ごま,こん にゃく,じゃがいも	553 kcal 19.9 g 2.0 g
4木	きなこあげパン	○	レンズ豆のスープ フレンチサラダ	きな粉,牛乳,ベーコン,ウイン ナー,レンズ豆	にんにく,セロリ,玉ねぎ,ホール トマト,キャベツ,にんじん,きゅ うり,ホールコーン	米粉パン,さとう,油,じゃがい も,マカロニ	587 kcal 22.4 g 2.6 g
5金	冷やしタンタンめん	○	フルーツポンチ	豚ひき肉,,みそ,牛乳,乳酸飲 料	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,み かん缶,パイン缶,モモ缶	冷凍中華めん,油,さとう,ごま	606 kcal 23.6 g 2.3 g
8月	シーフードクリームライス	○	海そうサラダ くだもの(梨)	とり肉,むきえび,いか,牛乳, 生クリーム,粉チーズ,牛乳,海 藻ミックス,糸かんでん	にんじん,玉ねぎ,エリンギ,キャ ベツ,きゅうり,梨	米,バター,油,小麦粉,ごま,さ とう,ごま油	630 kcal 23.8 g 2.2 g
9火	菊と豚肉のばら寿司	○	焼きししゃも キャベツの南蛮ふう かきたま汁	豚肉,油あげ,牛乳,ししゃも, 豆腐,卵	しょうが,干しいたけ,しめじ, えのきたけ,さやいんげん,菊花, キャベツ,にんじん,玉ねぎ,小松 菜	米,油,さとう,ごま,ごま油,で んぶん	559 kcal 24.6 g 2.8 g
10水	冷やし中華そば	○	ポテトの重ね焼き くだもの(パイナップル)	卵,ハム,わかめ,牛乳,ベーコ ン,チーズ	にんじん,もやし,玉ねぎ,パイ ナップル	冷凍中華めん,油,さとう,バ ター,じゃがいも	564 kcal 28.1 g 3.2 g
11木	二色フランストースト (ガーリック・メープル)	○	トマトシチュー じゃこサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉,ひよこ 豆,粉チーズ,ちりめんじゃこ	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじ ん,ホールのトマト,キャベツ,きゅ うり	ソフトフランスパン,マーガ リン,メープルシロップ,油, じゃがいも,バター,小麦粉,ご ま油	554 kcal 22.3 g 2.6 g
12金	ごはん	○	鮭のレモンしょうゆ焼き 五目豆 みそ汁	牛乳,鮭,大豆,ひじき,みそ	レモン,ごぼう,れんこん,にんじ ん,玉ねぎ,ねぎ	米,でんぶん,さとう,こんにゃ く,じゃがいも	605 kcal 27.8 g 2.8 g
16火	カレーライス	○	ひよこ豆サラダ くだもの(りんご)	豚肉,牛乳,ひよこ豆	にんにく,しょうが,セロリ,玉ね ぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり, りんご	米,油,バター,小麦粉,じゃが いも,さとう,ごま	659 kcal 20.2 g 2.1 g
17水	高野豆腐のそぼろ丼	○	ごまあえ けんちん汁	とりひき肉,高野豆腐,牛乳,豆 腐	しょうが,にんじん,干しいた け,さやいんげん,キャベツ,もや し,小松菜,ごぼう,大根,ねぎ	米,油,さとう,ごま,ごま油,こ んにゃく,じゃがいも	594 kcal 26.6 g 2.8 g
18木	スパゲティ・トマトツナソース	○	アップルドレッシングサラダ くだもの(梨)	ツナ缶,ウインナー,牛乳	にんにく,玉ねぎ,にんじん,エリ ンギ,ホールのトマト,しめじ,ビー マン,キャベツ,きゅうり,りんご, 梨	スパゲティ,油,オリーブ油,バ ター,小麦粉,さとう	603 kcal 22.0 g 1.8 g
19金	ビビンバ	○	じゃこサラダ わかめスープ	豚ひき肉,みそ,卵,牛乳,ちり めんじゃこ,とり肉,豆腐,わか め	にんにく,しょうが,切干し大根, もやし,にんじん,小松菜,キャベ ツ,きゅうり,玉ねぎ,ねぎ	米,ごま油,油,さとう	612 kcal 25.8 g 3.2 g
22月	豚キムチ丼	○	中華サラダ くだもの(みかん)	豚肉,牛乳	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にん じん,白菜キムチ,ねぎ,にら,キャ ベツ,きゅうり,みかん	米,油,さとう,春雨,ごま油,ご ま	552 kcal 18.8 g 1.4 g
24水	ごはん	○	さんまのかば焼き からしあえ 豚汁	牛乳,さんま,豚肉,みそ,豆腐	えのきたけ,キャベツ,にんじん, ごぼう,大根,ねぎ	米,油,でんぶん,さとう,ごま 油,こんにゃく,じゃがいも	664 kcal 25.9 g 2.5 g
25木	ビーンズホットサンド	○	ごまだれサラダ 卵スープ	豚ひき肉,大豆,牛乳,豚肉,卵	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじ ん,トマト缶,ビーマン,キャベツ, きゅうり,コーン缶,たけのこ,小 松菜	コッペパン,マーガリン,油,小 麦粉,ごま,さとう,ごま油, じゃがいも,でんぶん	562 kcal 24.8 g 3.3 g
26金	わかめごはん	○	魚のピリ辛焼き おひたし のっぺい汁	わかめ,牛乳,さば,豚肉,豆腐	しょうが,キャベツ,もやし,小松 菜,にんじん,大根,ねぎ	米,ごま,さとう,でんぶん,こ んにゃく,じゃがいも	593 kcal 26.9 g 2.8 g
29月	チャーハン	○	みそドレッシングサラダ 五目スープ	豚肉,卵,牛乳,みそ,とり肉,豆 腐	干しいたけ,ねぎ,にんじん,チ ンゲンサイ,にんにく,しょうが, キャベツ,きゅうり,コーン缶, しょうが,たけのこ,玉ねぎ,もや	米,油,ごま油,じゃがいも,は ちみつ	575 kcal 22.5 g 3.0 g
30火	あしたばパン	○	魚のBBQソースがけ じゃがいものバター煮 スープスパゲティ	牛乳,メルルーサ,とり肉	ねぎ,しょうが,にんにく,りんご, 玉ねぎ,にんじん,干しいたけ	あしたばパン,油,でんぶん,さ とう,じゃがいも,バター,スパ ゲティ	582 kcal 27.3 g 3.2 g

※都合により献立内容が変更となる場合があります。

9月：重陽の節句（菊）

重陽の節句（ちょうようのせっき）

九月九日は、節句（季節の変わり目）です。
この日は縁起のよい日で、菊の節句とも呼ばれています。

日本は五節句という行事があります。



3月：上巳の節句（桃）

7月：七夕の節句（笹）



1月：人日の節句（七草）

5月：端午の節句（菖蒲）

SDGs

水を大切に使うためにできること

水を流しっぱなしのまま使用すると、30秒間で約6L、5分間で約60Lが流れてしまうことになります。
限りある水を大切にするために、日頃から節水を心がけましょう。

※出典 東京都水道局HP

洗面・手洗い



蛇口はこまめに開閉します。

歯みがき



口をゆすぐ時は、コップを使います。

食器洗い



食器の汚れは、古布などでぬぐってから洗います。

生活リズムは大丈夫？

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。
生活リズムを見直しましょう。

