



9月のこんだて



2026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 食塩相当量
2水	麻婆ナス丼 	○	パンサンスー くだもの(梨)	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にん じん、なす、にら、キャベツ、きゅ うり、梨	米、油、さとう、でんぷん、ごま油、 はるさめ	584 kcal 18.1 g 1.8 g
3木	ごはん なめ茸	○	肉じゃが ごまみそあえ	牛乳、豚肉、みそ	えのきたけ、玉ねぎ、にんじん、干 しいたけ、いんげん、キャベツ、 小松菜	米、さとう、こんにゃく、じゃがい も、ごま	562 kcal 19.8 g 1.8 g
4金	ココアパン	○	魚のハーブパン粉焼き マッシュポテト ちんげん菜と豆腐のスープ	牛乳、メルルーサ、粉チーズ、生ク リーム、ベーコン、豚肉、豆腐	パセリ、にんにく、コーン、玉ね ぎ、にんじん、しめじ、チンゲンサ イ	ココアパン、パン粉、オリーブ油、 じゃがいも、バター、でんぷん、ご ま油	579 kcal 27.8 g 3.0 g
7月	フェジョア・ダライス 	○	キャロットソースサラダ くだもの(河内晩柑)	豚肉、ベーコン、大豆、金時豆、牛 乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、ホールコーン、河 内晩柑	米、油、さとう	558 kcal 19.5 g 1.7 g
8火	冷やし中華そば	○	じゃがいもと豆のからあげ くだもの(冷凍パイナップル)	鶏卵、ボークハム、牛乳、青のり、 大豆	きゅうり、にんじん、もやし、パイ ナップル	冷凍ラーメン、油、さとう、じゃが いも	579 kcal 27.9 g 2.9 g
9水	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、鶏卵	しょうが、干しいたけ、しめじ、 えのきたけ、いんげん、干し菊、 キャベツ、にんじん、玉ねぎ、小松 菜	米、油、さとう、ごま油、でんぷん	560 kcal 24.8 g 2.8 g
10木	ごはん	○	鮭のレモンしょうゆ焼き 切り干大根の炒め煮 みそ汁	牛乳、鮭、とり肉、油あげ、みそ	レモン果汁、切干し大根、にんじ ん、玉ねぎ、ねぎ	米、でんぷん、油、系こんにゃく、 さとう、じゃがいも	602 kcal 26.8 g 2.7 g
11金	セサミトースト	○	トマトシチュー ガーリックドレサラダ	牛乳、ベーコン、豚肉、ひよこ豆、 粉チーズ、系寒天	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじ ん、トマト、キャベツ、きゅうり	食パン、マーガリン、さとう、ご ま油、じゃがいも、バター、小麦 粉、オリーブ油	619 kcal 22.8 g 2.6 g
14月	ビビンバ 	○	じゃこサラダ わかめスープ	豚ひき肉、みそ、鶏卵、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、さとう、油	593 kcal 25.3 g 3.2 g
15火	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、さとう、でんぷん、ごま、こんに ゃく、じゃがいも	582 kcal 26.6 g 2.8 g
16水	和風こまつナ・スパゲティ	○	オニオンチップスサラダ くだもの(梨)	ベーコン、ツナ、牛乳	玉ねぎ、しめじ、小松菜、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、梨	スパゲティ、オリーブ油、小麦粉、 油、さとう	591 kcal 23.2 g 3.1 g
17木	高野豆腐の卵とじ丼	○	ごまあえ けんちん汁	とり肉、高野豆腐、鶏卵、牛乳、豆 腐	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、もや し、小松菜、ごぼう、にんじん、大 根、ねぎ	米、ごま、さとう、ごま油、こんに ゃく、じゃがいも	607 kcal 28.0 g 3.2 g
18金	ホットあんパン	○	ポトフ くだもの(冷凍みかん)	小豆、牛乳、ベーコン、豚肉、ウィ ンナー	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベ ツ、みかん	米粉パン、さとう、じゃがいも	555 kcal 24.9 g 2.4 g
24木	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	キャベツ、にんじん、もやし、小松 菜、ごぼう、大根、ねぎ	米、油、でんぷん、さとう、ごま油、 こんにゃく、じゃがいも	662 kcal 26.2 g 2.6 g
25金	えびクリームライス	○	アップルサラダ くだもの(ぶどう)	とり肉、むきえび、生クリーム、牛 乳	トマトジュース、セロリ、玉ねぎ、 エリンギ、キャベツ、きゅうり、り んご、ぶどう	米、油、バター、小麦粉、さとう	635 kcal 21.5 g 2.0 g
28月	カレーライス	○	ひよこ豆サラダ はちみつゼリー	豚肉、牛乳、ひよこ豆、粉寒天	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、レモン果汁	米、油、バター、小麦粉、じゃがい も、さとう、ごま、はちみつ	668 kcal 19.8 g 2.1 g
29火	鶏南蛮うどん	○	ちくわの磯辺あげ くだもの(柿) 	とり肉、油あげ、牛乳、ちくわ、青 のり	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、 小松菜、柿	でんぷん、冷凍うどん、油、小麦粉	580 kcal 26.5 g 2.6 g
30水	五目チャーハン	○	中華サラダ ワンタンと豆腐のスープ	むきえび、豚肉、鶏卵、牛乳、鶏ひ き肉、豆腐	切干し大根、干しいたけ、ねぎ、 きくらげ、にんじん、にんにく、 しょうが、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、しょうが、玉ねぎ、葉ね	米、油、ごま油、でんぷん、ごま、さ とう、ワンタンの皮	558 kcal 21.7 g 3.0 g



秋の七草



重陽の節句(ちょうようのせっき)
9月9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。



今月は、ししゃもに鮭、さば、メルルーサ。旬のさんまも登場します！

