



9月こんだてひょう



墨田区立菊川小学校

令和8年度

日	曜	こんだてめい			エネ ルギー	たんぱく しつ	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	Kcal	g			
2	水	セサミトースト		チリコンカーン 梨	579	23.1	牛乳 豚肉 大豆	パン マーガリン 砂糖 ごま 小麦粉	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 梨
3	木	さばとやさいの そばうどん		けんちんじる 磯香あえ	576	24.4	牛乳 さば みそ のり 鶏肉 とうふ	米 麦 砂糖 ごま さといも こんにゃく	たまねぎ にんじん れんこん 干ししいたけ ごぼう だいこん さやいんげん ねぎ
4	金	カレーうどん		大豆とさつまいもの甘辛和え れいとうみかん	613	22.8	牛乳 豚肉 大豆	でんぷん うどん さつまいも アーモンド 水あめ 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな れいとうみかん
7	月	ごはん		ししゃもの南蛮づけ からしあえ とうふだんごのきのこじる	605	22.8	牛乳 ししゃも 鶏肉 とうふ わかめ	米 でんぷん 砂糖 白玉粉	ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのき 干ししいたけ しめじ もやし こまつな
8	火	黒砂糖パン		大豆入りホワイトシチュー 海藻サラダ	667	28.9	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 生クリーム 海藻ミックス	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ もやし きゅうり
9	水	いなかうどん		さつまいも蒸しパン 梨	686	27.7	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 卵	油 うどん 小麦粉 砂糖 さつまいも バター	たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ ねぎ こまつな 梨
10	木	ひじきごはん		アーモンドあえ 魚のごまみそだれ みそしる	687	33.1	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ さば みそ わかめ 卵	米 砂糖 アーモンド ごま	干ししいたけ にんじん キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ
11	金	たつたあげ バーガー		糸こんにゃくサラダ 豆乳米粉シチュー	576	30.5	牛乳 ホキ ベーコン 鶏肉 豆乳 卵	パン 油 砂糖 でんぷん こんにゃく 米粉	キャベツ にんじん きゅうり セロリ たまねぎ さやいんげん
14	月	ソースやきそば		ビーンズポテト フルーツポンチ	647	23.4	牛乳 豚肉 あおのり 大豆	油 むし中華めん じゃがいも	たまねぎ キャベツ もやし にんじん もも缶 パイン缶
15	火	むぎごはん		ししゃもの二色あげ やさしいレモンソースかけ 冬瓜汁	591	23.9	牛乳 ししゃも 卵 鶏ささみ 油揚げ あおのり	米 麦 小麦粉 ごま でんぷん 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん だいこん レモン汁 しめじ とうがん ねぎ こまつな
16	水	きなこあげぱん		ポトフ かんきつるい	632	22.3	牛乳 きなこ ベーコン 豚肉	油 パン 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ かんきつるい
17	木	ガルバンゾー カレーライス		きゃべつの和風サラダ れいとうみかん	685	21.5	牛乳 豚肉 ひよこ豆 卵	米 麦 油 バター 小麦粉	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり れいとうみかん
18	金	ごはん		魚のしおやき キャベツとえのきのおひたし とんじる	602	28.4	牛乳 鮭 豚肉 みそ とうふ	米 こんにゃく じゃがいも	えのき キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
24	木	チリビーンズ サンド		コーンシチュー 梨	608	26.8	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	パン 小麦粉 油 バター じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト ホールコーン パセリ 梨
25	金	けんちんうどん		つきみだんご りんご	597	23.3	牛乳 鶏肉 油揚げ きなこ	油 さといも うどん 白玉粉 砂糖	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな かぼちゃ りんご
28	月	わかめごはん		にくじゃが みそしる	558	21.8	牛乳 わかめ 豚肉 とうふ みそ	米 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん 干ししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ
29	火	みそラーメン		大学いも かんきつるい	695	25.2	牛乳 豚肉 みそ	麺 油 ごま さつまいも 水あめ 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ にら ねぎ ホールコーン もやし かんきつるい
30	水	アーモンド トースト		カレーシチュー ツナサラダ	683	28.7	牛乳 豚肉 ツナ	パン バター 砂糖 アーモンド じゃがいも 小麦粉	セロリ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり もやし

☆食材納入の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

今月の目標：時間を守って食べましょう。