



9月分よていにんたてひょう

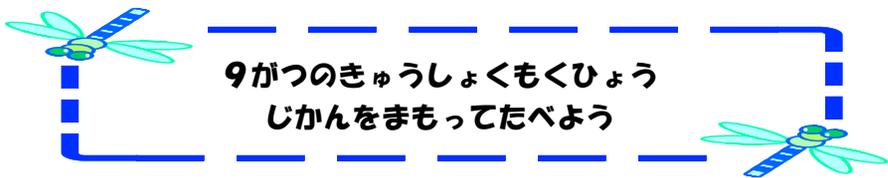


令和7年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 富永 央星

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	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん
1月	4時間授業 給食なし					
2火	なつやさいカレー こうみサラダ ぶどうゼリー		ぶたにく、 こなかんてん	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 マンゴーチャツネ、 こめこ、ごま、さとう、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、なす、 かぼちゃ、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、 ねぎ、ぶどうジュース	593 Kcal 172 g 160 g 19 g
3水	むぎごはん さけのねぎしおやき かぼちゃのそぼろに やさいのみそしる		さけ、とりにく、 あぶらあげ、 みそ、わかめ	こめ、むぎ、さとう、 ごまあぶら、ごま、 つきこんにやく、 じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、 たまねぎ、かぼちゃ、 さいいんげん、にんじん	578 Kcal 26.5 g 190 g 17 g
4木	ひやしわかめうどん じゃがいもとだいずのあまからあえ にんじんケーキ		あぶらあげ、わかめ、 だいず、 ちりめんじゃこ、 とうにゅう	うどん、さとう、 サラダあぶら、 じゃがいも、でんぶん、 ごま、こめこ、 コンスターチ	たまねぎ、ねぎ、 ごまつな、にんじん	624 Kcal 21.6 g 21.7 g 2.8 g
5金	ミルクパン さかなのオニオンソース あさりのカリッとサラダ やさいパスタスープ		ホキ、あさり、 ベーコン	ミルクパン、 サラダあぶら、 さとう、でんぶん、 スパゲティ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし、しょうが、 もやし、ごまつな、えのきたけ	522 Kcal 27.7 g 18.1 g 3.2 g
8月	ひやしたんたんめん にぼしとさつまいものあまから なし		ぶたにく、みそ、 にぼし	ちゅうかめん、 サラダあぶら、 さとう、ごま、 ねりごま、 さつまいも、さとう	にんにく、しょうが、 にんじん、もやし、 きゅうり、なし	618 Kcal 25.3 g 23.0 g 2.8 g
9火	きのこごはん さけのごぼうみそやき きくのおひたし かきたまじる *重陽の節句献立		あぶらあげ、さけ、 みそ、とうふ、 たまご	こめ、さとう、 サラダあぶら、 でんぶん	にんじん、れんこん、しめじ、 えのきたけ、しいたけ、 にんにく、ごぼう、はくさい、 もやし、ごまつな、きく、 たまねぎ、ねぎ	559 Kcal 28.1 g 19.7 g 2.3 g
10水	やきとりごはん きりぼしだいこんのツナあえ ぐたくさんみそしる		とりにく、たまご、 のり、ツナ、 あぶらあげ、 とうふ、みそ	こめ、ざらめ、 みずあめ、ごま、 サラダあぶら、 さとう、じゃがいも	ねぎ、きりぼしだいこん、 キャベツ、もやし、にんじん、 ごまつな、レモン、たまねぎ	550 Kcal 26.6 g 18.4 g 2.4 g
11木	むぎごはん すぶた わかめスープ		ぶたにく、とうふ、 わかめ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 じゃがいも、でんぶん、 さとう、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、ピーマン、 えのきたけ、ごまつな	592 Kcal 21.0 g 17.0 g 2.0 g
12金	はちみつレモントースト コーンサラダ チリコンカーン りんご		ぶたにく、レバー、 いんげんまめ	しょくパン、バター、 はちみつ、さとう、 サラダあぶら、 じゃがいも	レモン、キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、にんにく、 しいたけ、しょうが、りんご	566 Kcal 21.1 g 22.1 g 2.6 g
15月	敬老の日					
16火	チャーハン ししゃものなんばんづけ わかたまスープ ぶどう		ぶたにく、ししゃも、 とりにく、わかめ、 とうふ、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、 たけのこ、しいたけ、 たまねぎ、にんじん、こねぎ、 えのきたけ、ごまつな、ぶどう	579 Kcal 23.5 g 20.9 g 2.7 g
17水	ツナきのこソーススパゲティ さつまいもチップサラダ ココアプリン		ベーコン、ツナ、 こなかんてん、 とうにゅう、 とうにゅうクリーム	スパゲティ、 サラダあぶら、 オリーブオイル、 さとう、さつまいも	にんにく、たまねぎ、 エリンギ、えのきたけ、 しめじ、トマト、きゅうり、 にんじん、キャベツ	637 Kcal 21.6 g 21.9 g 1.8 g
18木	おかかごはん ぎせいとうふ もやしのあますあえ やさいのみそしる		かつおぶし、 ぶたにく、ひじき、 とうふ、たまご、 あぶらあげ、みそ、 わかめ	こめ、むぎ、さとう、 ごま、サラダあぶら、 ごまあぶら、 じゃがいも	にんじん、ねぎ、しいたけ、 もやし、きゅうり、たまねぎ	586 Kcal 25.3 g 19.0 g 2.2 g
19金	ガーリックフランス ポテトいりサラダ ビーンズチャウダー		ベーコン、とりにく、 あさり、レンズまめ、 だいず、きゅうにゅう、 スキムミルク、 なまクリーム	ソフトフランスパン、 バター、じゃがいも、 さとう、サラダあぶら、 こめこ	にんにく、パセリ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ごまつな	559 Kcal 24.5 g 25.4 g 2.5 g
22月	ごまつなあんかけやきそば あおのりポテト ミックスフルーツ		ぶたにく、あおのり	ちゅうかめん、 サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、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、 ごまつな、パイナップル、 みかん、りんご	564 Kcal 21.6 g 16.7 g 1.9 g
23火	秋分の日					
24水	あぶらあげのたまごとじどん ひじきのツナサラダ けんちんじる ぶどう		あぶらあげ、 とりにく、とうふ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、こんにやく	ねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、レモン、だいこん、 えのきたけ、ごまつな、 ぶどう	563 Kcal 21.3 g 20.3 g 2.1 g
25木	もぶりごはん ワニのレモンあげ ぴりからもやし こんさいじる *広島県の郷土料理		だいず、もうかざめ、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 でんぶん、こめこ、 ごま、ごまあぶら、 こんにやく	にんじん、しいたけ、ごぼう、 ごまつな、レモン、きゅうり、 もやし、だいこん、ねぎ	579 Kcal 25.1 g 22.5 g 2.6 g
26金	ピザホットサンド カレーポテトビーンズ マカロニスープ りんご		ウインナー、 ピザチーズ、 だいず、とりにく	コッペパン、 サラダあぶら、 でんぶん、 じゃがいも、 ツイストマカロニ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、 ピーマン、しょうが、 キャベツ、ごまつな、りんご	556 Kcal 22.9 g 21.6 g 2.2 g
29月	さんまのひつまぶしごはん ごまつなサラダ すましじる		さんま、 ちりめんじゃこ、 とうふ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 でんぶん、さとう、 ごま	しょうが、ごまつな、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、レモン、 えのきたけ、こねぎ	614 Kcal 22.1 g 23.4 g 2.5 g
30火	セコ・デ・チャンチョ コールスローサラダ ロクロ・デ・パパ *世界の料理 エクアドル		ぶたにく、とうにゅう、 きゅうにゅう、 こなチーズ	こめ、オリーブオイル、 さとう、サラダあぶら、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、トマト、 オレンジジュース、もやし、 あかピーマン、キャベツ、 にんじん、クリームコーン	576 Kcal 22.1 g 18.0 g 2.4 g

献立は材料の都合によりかわることがあります



9月のぎょうじよてい

- 1日 4時間授業 給食なし
- 2日 給食開始
- 4日 6学年プラネタリウム
- 11日 4学年プラネタリウム

エネルギー580kcal・たんぱく質23.4g・脂質20.2g・食塩相当量2.3g