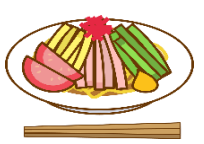
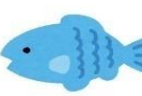


家庭数配布		令和7年度		9月		学校給食予定献立表		足立区立東綾瀬小学校			
日	牛乳	献立名	一口メモ	赤の食品 (血や肉になるもの)		緑の食品 (体の調子をとのえるもの)		黄色の食品 (熱や力になるもの)		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	
				1群 タンパク質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
2火	○	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ 	今日から給食がはじまります。 規則正しい生活に戻し、元気に 過ごしましょう！	豚肉 レンズまめ 豆乳バター	牛乳	にんじん	玉葱 マッシュルーム にんにく、キャベツ きゅうり、コーン オレンジ	米 砂糖 米粉	油	575 19.4 15.9 1.8	kcal g g g
3水	○	ごはん 魚の香味焼き 切り干し大根含め煮 みそ汁★ 	和食献立です。切干大根は味が しみておいしいです。生の大根 より栄養価が高いです	さわら、油揚げ 木綿豆腐 白みそ、赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ 切干しだいこん	米 砂糖 糸こんにゃく じゃがいも	白いりごま 油	594 28.1 19.2 1.9	kcal g g g
4木	○	冷やし中華 じゃがベーコン 冷凍りんご 	暑い時期においしい冷やし中華 です。ツルツルっと食べて完食 を目指しましょう	鶏肉、ベーコン 豆乳バター	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	コーン、もやし きゅうり、玉葱 冷凍りんご	ラーメン 砂糖 じゃがいも	ごま油 白いりごま	564 26.4 18.4 2	kcal g g g
5金	○	釜焼きビビンバ★ 五目わかめスープ スティックドーナツ 	スティックドーナツはチョコ味 です。作るのも簡単！レシピは 給食だよりで確認してください	豚肉、赤みそ 鶏こま肉 生揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ごぼう、えのきたけ にんにく、しょうが もやし、コーン 玉葱	米 砂糖 ちくわぶ	ごま油 白いりごま 油	631 26.5 22.2 2.3	kcal g g g
8月	○	スパゲティナポリタン グリーンサラダ★ ベイクドチーズケーキ 	チーズケーキを焼きました。 しっとりおいしく焼き上げます	ロースハム 豆乳バター たまご	牛乳 生クリーム クリームチーズ	にんじん ピーマン こまつな	玉葱、にんにく マッシュルーム しょうが、キャベツ もやし、きゅうり レモン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	油	649 24.2 29.8 2.9	kcal g g g
9火	○	わかめごはん ししゃもの磯辺揚げ 菊花和え★ みそ汁 行事食 	今日は「重陽の節句」別名 「菊の節句」とも呼ばれ、長寿 を願ひ菊の花を鑑賞したりお酒 に入れたりします。給食では和 え物に菊を使いました	木綿豆腐 油揚げ、白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ ししゃも あおのり	こまつな にんじん	もやし、きくの花 玉葱、長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 白いりごま	583 21.7 18.6 1.8	kcal g g g
10水	○	シーフードピラフ 春雨サラダ ワントンスープ★ 	えび・いか・ツナを使ったピラ フです。うま味がしみ込んだピ ラフの完成です	豆乳バター えび、いか ツナ、ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	玉葱、 マッシュルーム グリーンピース キャベツ、きゅうり もやし、長ねぎ	米 はるさめ 砂糖 ワントン	油 白いりごま ごま油	592 25.2 19.8 2.7	kcal g g g
11木	○	ココアパン ポテトのミートグラタン パスタスープ★ 巨峰 	季節の果物。巨峰です。種を飲 み込まないよう、気をつけて食 べましょう	豚肉、大豆 たまご ベーコン	牛乳 ピザチーズ	にんじん パセリ こまつな	玉葱 マッシュルーム セロリー、キャベツ 巨峰	ココアパン じゃがいも マカロニ	油	617 27.3 24.1 2.8	kcal g g g
12金	○	ごはん のりの佃煮 干草焼き おかかあえ 貝だくさんみそ汁★ 	手作り のりの佃煮は大人気！ ごはんがすすみます。 干草焼きはたくさんの具材（干 草）入りの卵焼きです	たまご、鶏肉 木綿豆腐 糸けずり節 生揚げ、白みそ 赤みそ	牛乳 もみのり 芽ひじき	にんじん こまつな	玉葱、干し椎茸 はくさい、もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	605 27.9 20.1 2.5	kcal g g g
16火	○	うぐいすきな粉トースト ポークビーンズ★ コーンサラダ 	青大豆を粉にした風味豊かなう ぐいすきな粉を使ったトースト です	うぐいすきな粉 大豆、豚肉	牛乳	にんじん こまつな パプリカ	玉葱、コーン キャベツ きゅうり	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	バター 油	569 24.3 23.4 2.4	kcal g g g
17水	○	ごはん 小魚のから揚げ なまあえ 生揚げのみそ炒め けんちん汁 	カルシウムたっぷりの献立です 氷下魚（こまい）は氷の下で生 息している小魚です	こまい、生揚げ 赤みそ、豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら	しょうが 玉葱、だいこん たけのこ 干し椎茸 ごぼう、長ねぎ	米、でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	637 26.8 22.5 2.1	kcal g g g
18木	○	小松菜ガーリックライス甘辛豚のせ★ みそドレサラダ ぎゅうにゅう 牛乳かんでん 	小松菜をご飯に混ぜ、甘辛い味 付けの肉をのせたボリュームあ る丼です	豚肉 白みそ	牛乳 粉寒天	こまつな にんじん	にんにく、玉葱 えのきたけ キャベツ、もやし コーン、みかん缶 もも缶	米 砂糖 でんぷん	ごま油 油 白いりごま	610 21.3 19.4 1.5	kcal g g g
19金	○	さんまの蒲焼丼 かまぼこと小松菜の和え物★ なし梨 	さんまは漢字で秋刀魚と書くよ うに秋に旬を迎える魚です	さんま かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ、もやし、玉 葱、なし	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 白いりごま ごま油	686 23.7 27.6 2	kcal g g g
22月	○	わかめうどん★ ころころお羊フライ ツナ和え 	ころころとした四角い形にカッ トしたじゃがいものフライで す。あおのりをまぶして仕上げ ました	鶏肉、油揚げ さつま揚げ 大豆、ツナ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん こまつな	干し椎茸、長ねぎ レモン、キャベツ もやし、きゅうり 玉葱	うどん じゃがいも でんぷん 砂糖	油	565 28.6 19.6 2.5	kcal g g g
24水	○	麻婆なす丼 中華サラダ みかんゼリー 野菜の日 	今が旬のナスを使った丼です。 免疫力を高めてくれます	豚肉 大豆 赤みそ	牛乳 粉寒天	にんじん にら パプリカ	なす、長ねぎ たけのこ、干し椎茸 にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり みかん缶 オレンジジュース	米、砂糖 でんぷん はるさめ	油 白いりごま ごま油	652 21.6 21.7 2	kcal g g g
25木	○	ミルクパン いかチリソース ポテトとたまごのサラダ 豆腐のスープ★ 	えびチリならぬいかチリです。 ちょっぴり辛いソースで味付け しました	いか、たまご 木綿豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ、玉葱 しょうが、にんにく きゅうり、コーン たけのこ	ミルクパン でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	625 31.2 24.2 2.9	kcal g g g
26金	○	ごはん さばの塩焼き ごまおひたし★ 卵入りみそ汁 	さばに含まれる良質な脂は、記 憶力を高め、血液をサラサラに する効果があります	さば たまご 白みそ 赤みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし はくさい 玉葱	米 じゃがいも	白すりごま	631 27.3 27.1 2.4	kcal g g g
29月	○	豚キムチ丼 チョレギサラダ パインアップル 	キムチを使った丼です。暑い時 期は香辛料を使った味つけで、 食欲アップをはかりましょう	豚肉	牛乳 わかめ 刻みのり	にら にんじん	にんにく、玉葱 はくさいキムチ だいこん、きゅうり キャベツ パインアップル	米 砂糖	ごま油 白すりごま	619 21.6 21.5 2.5	kcal g g g
30火	○	ホットドッグ 海藻のサラダ カレーシチュー 	ホットドッグは中のソーセージ が、犬のダックスフントのよう に長いところからつけられた、 という説があります	ロングフランク フルト ツナ、豚肉 豆乳バター 調製豆乳	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ、コーン きゅうり、玉葱 しょうが グリーンピース	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米粉	油 白いりごま	616 27.1 29.1 2.9	kcal g g g

★足立区産小松菜使用献立★

※仕入れの都合により、材料や献立内容 を変更することがあります。
※エネルギー等数値は中学年（3.4年生）の数値です。
低学年（1.2年生）は0.8倍 高学年（5.6年生）は1.2倍の数値となります。