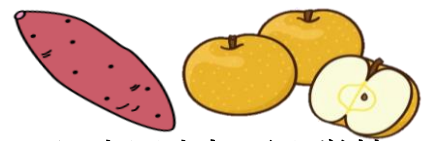




令和7年度

9月

こんだてひょう



足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
2 火	とりとコーンのカレーピラフ		ポテトのハニーサラダ やさいスープ	牛乳 とり肉 魚肉ソーセージ	米 油 バター じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし だいこん にんにく きゃべつ きゅうり こまつな たまごたけ	550 kcal	20.4 g
3 水	ごはん		さかなのかりとあげ もずくのみそしる じゃがいものカレードレッシングサラダ	牛乳 たら もずく とうふ 油あげ	米 油 ごま じゃがいも 米粉 さとう でん粉	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん 長ねぎ えのきたけ しょうが	600 kcal	26.7 g
4 木	とりと こうやどうふの そばろどん		やさいのごまずあえ たまねぎとじゃがいものみそしる	牛乳 とり肉 高野豆腐 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう 干しいたけ 長ねぎ きゃべつ こまつな もやし しょうが	609 kcal	28.4 g
5 金	ガーリック& シナモントースト		トマトシチュー クルトン入りサラダ なし	牛乳 とり肉 いんげん豆	パン バター 油 じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし にんにく パセリ セロリ レモン汁 なし	589 kcal	21.8 g
8 月	マーボーどん		ビーフンサラダ めかぶスープ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー とうふ めかぶ	米 油 さとう ビーフン でん粉	長ねぎ にんじん きゃべつ こまつな もやし えのきたけ にんにく しょうが	577 kcal	23.0 g
9 火	ごまだれ ひやしちゅうか		やさいチップス アロエいりフルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 わかめ ヨーグルト	中華めん 油 さつまいも ごま さとう でん粉	きゅうり にんじん もやし ゴーヤ かぼちゃ れんこん しょうが もも パイン アロエ	654 kcal	29.5 g
10 水	コッペパン		チキンマヨネーズやきコーンフレークのせ ガーリックポテトサラダ こめこパスタスープ	牛乳 とり肉	パン 油 さとう じゃがいも 米粉マカロニ コーンフレーク	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり こまつな パセリ とうもろこし しょうが	608 kcal	25.4 g
11 木	タコライス		ABCスープ ポテトのチーズやき	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー ウィンナー チーズ ひよこ豆	米 油 バター じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ トマト だいこん にんにく とうもろこし パセリ セロリ	651 kcal	24.7 g
12 金	ごはん		さかなのフライ おろしぼんずかけ おかかあえ さつまじる	牛乳 もうかざめ たまご とり肉 とうふ かつお節	米 油 さとう さつまいも 小麦粉 パン粉	だいこん きゃべつ にんじん こまつな ごぼう こんにゃく もやし 長ねぎ しょうが レモン汁	649 kcal	27.3 g
16 火	せかいのりょうり ～ペルー～							
	シーフード ピラフ		セビチェ(さかなのマリネ) ペルーふうポテトサラダ カルドデカシーナ(チキンとパスタのスープ)	牛乳 たら いか えび ツナ とり肉	米 麦 油 さとう じゃがいも スパゲティ バター 小麦粉 でん粉	たまねぎ にんじん ピーマン たまごたけ きゅうり きゃべつ 赤ピーマン こまつな にんにく とうもろこし レモン汁	606 kcal	30.7 g
17 水	フレンチ トースト		かぼちゃのクリームに まめまめサラダ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 たまご レンズ豆 いんげん豆 粉寒天	パン 油 バター 米粉 さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん たまごたけ きゃべつ きゅうり セロリ ぶどうジュース	601 kcal	25.8 g
18 木	なすとトマトの スパゲティ		ツナとわかめのサラダ きなここめこのココアケーキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ツナ わかめ たまご きな粉	スパゲティ 油 米粉 さとう	なす たまねぎ しめじ トマト ピーマン にんじん きゃべつ もやし にんにく とうもろこし	664 kcal	25.6 g
19 金	はぎごはん		さかなのみぞれやき おひたし かきたまじる なし	牛乳 さば たまご とうふ かつお節	米 油 さとう さとう でん粉	だいこん きゃべつ にんじん こまつな もやし えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが なし	594 kcal	27.6 g
22 月	ひやし ごもくうどん		コロコロサラダ ポテトのケチャップあえ	牛乳 とり肉 高野豆腐 大豆	うどん 油 じゃがいも さとう バター でん粉	にんじん きゅうり こまつな もやし えだまめ だいこん とうもろこし	578 kcal	26.3 g
24 水	くきわかめ ごはん		さかなのバーベキューソース とうふとわかめのごまドレサラダ めかぶとなめこのみそしる	牛乳 もうかざめ わかめ とうふ 茎わかめ めかぶ 油揚げ とうふ	米 油 ごま 米粉 さとう	たまねぎ こまつな きゃべつ にんじん りんご だいこん 長ねぎ もやし なめこ にんにく しょうが	638 kcal	28.0 g
25 木	日本のきょうどりょうり ～とくしまけん～							
	さつまいも ごはん		とりにくのねぎすだちソース おでんぶ おしむぎのそばごめじるふう	牛乳 とり肉 金時豆 ちくわ 高野豆腐	米 油 ごま さつまいも 押し麦 米粉 でん粉 さとう	長ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな 干しいたけ さやいんげん にんにく しょうが すだち	620 kcal	31.7 g
26 金	セレクトきゅうしょく							
	やきカレー パン (カレーあげパン)		イタリアンスープ フライビーンズサラダ ぶどう	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご チーズ 大豆	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな きゅうり にんにく とうもろこし セロリ ぶどう	588 kcal	27.7 g
29 月	キムチ チャーハン		はるさめのちゅうかいため ワントンスープ カルピスゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 粉寒天	米 麦 油 春雨 さとう ワントン皮	長ねぎ はくさい ピーマン たまねぎ にんじん きゃべつ もやし チンゲンサイ にんにく しょうが	596 kcal	20.4 g
30 火	おやこどん		ししゃもやき ごまあえ よしのじる	牛乳 とり肉 たまご とうふ ししゃも	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	たまねぎ にんじん こまつな しめじ きゃべつ だいこん もやし こんにゃく 長ねぎ	661 kcal	33.6 g

セレクト給食(9月26日(金))

*やきカレーパン
または
*カレーあげパン



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。給食では、ごはん小豆を入れた「はぎごはん」にしました。

*都合により変更になる場合があります。

