



9

月のこんだて表

足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2022年9月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal	
1	木	○	夏野菜カレー	コーンサラダ	パイナップル	牛乳, 豚小間, 粉チーズ	米, 米粒麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖, ごま油	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, かぼちゃ, ズッキーニ, なす, もやし, こまつな, キャベツ, 冷凍ホールコーン, レモン汁, パインホール	619	
2	金	○	ごはん	さばの韓国焼き ナムル わかめとたまごのスープ		牛乳, さば, 豚小間, 絹ごし豆腐, わかめ, たまご	米, 砂糖, 白すりごま, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, ねぎ, もやし, にんじん, こまつな, 玉葱, えのきたけ	629	
5	月	○	わんぱく丼	鶏ささみスープ	*4-3・6-1リクエスト * ナタデココ 入りフルーツ ポンチ	牛乳, ウィンナー, 鶏ささ身	米, 小麦粉, 油, 砂糖, でんぷん	ゴーヤ, 玉葱, にんじん, しょうが, はくさい, こまつな, みかん缶, パイン缶, もも缶, ナタデココ, レモン汁	628	
6	火	○	米粉パン	ポテトグラタン ビーンズスープ	ぶどう	牛乳, 鶏こま肉, 豆乳, 白いんげん豆, ピザチーズ, ベーコン, 大豆, レンズまめ	米粉パン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	玉葱, にんじん, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, トマト, 巨峰	621	
7	水	○	玄米ごはん	あじのレモンネギソース きわかめと野菜の和え物 じゃがもち汁		牛乳, あじ, くきわかめ, 鶏こま肉, 油揚げ	米, 水稲穀粒, 白いりごま, 白すりごま, 砂糖, ごま油, 油, じゃがいも, でんぷん	長ねぎ, レモン, キャベツ, にんじん, 冷凍ホールコーン, こまつな, だいこん, はくさい	625	
8	木	○	*こうやリクエスト* ジャージャー麺	バンサンスー 中華風コーンスープ		牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 鶏こま肉, たまご	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 緑豆はるさめ	干し椎茸, にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, きゅうり, 冷凍ホールコーン, クリームコーン, こまつな	613	
9	金	○	五目チャーハン	春巻き 白菜スープ		牛乳, 豚小間, 冷凍むきえび, たまご, 絹ごし豆腐	米, 米粒麦, 油, ごま油, 緑豆はるさめ, 砂糖, でんぷん, はるまきの皮, 小麦粉	長ねぎ, にんじん, 干し椎茸, もやし, たけのこ, しょうが, 玉葱, はくさい, えのきたけ, こまつな	621	
12	月	○	沖縄タコライス	油揚げのチャンプルー もずくとたまごのスープ		牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆, ピザチーズ, 押し豆腐, ツナ水煮, 油揚げ, かつお節, 鶏こま肉, もずく, たまご	米, 油, 砂糖, ごま油	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, ぶなしめじ, えのきたけ, こまつな, プルーン	635	
13	火	○	セサミトースト	かぼちゃのシチュー さっぱりサラダ		牛乳, 鶏こま肉, いんげん豆	食パン, バター, 砂糖, 白すりごま, 油, 小麦粉, じゃがいも	にんじん, かぼちゃ, 玉葱, パセリ, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン汁	619	
14	水	○	チンジャオロース丼	カリカリナッツビーンズ 豆腐のスープ		牛乳, 豚小間, 赤みそ, 大豆, かえり煮干し, ベーコン, 絹ごし豆腐, うずら卵水煮	米, 米粒麦, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, アーモンド	玉葱, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, ピーマン, にんにく, しょうが, はくさい, こまつな, えのきたけ	652	
15	木	○	冷やし 五目うどん	ちくわの二色揚げ じゃがいものバターしょうゆ煮		牛乳, わかめ, たまご, 焼き竹輪, あおのり, ベーコン	冷凍細うどん, 砂糖, 白いりごま, 油, 小麦粉, 油, じゃがいも, 三温糖, バター	にんじん, きゅうり, もやし, ねぎ, 玉葱	591	
16	金	○	えだまめごはん	鮭の香味やき じゃがいものみそドレ 冬瓜汁		牛乳, 生サケ, 白みそ, 豚ひき肉, 木綿豆腐	米, もち米, 白いりごま, 油, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, 白すりごま, でんぷん	えだまめ, しょうが, 長ねぎ, きゅうり, キャベツ, にんじん, とうがん, 干し椎茸, えのきたけ	627	
20	火	○	セルフ フィッシュ サンド	ミネストローネ	ヨーグルト ゼリー	牛乳, ホキ, 豚小間, 粉寒天, ヨーグルト	ミルクパン, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, じゃがいも, 油, マカロニ, 砂糖, はちみつ	キャベツ, 玉葱, にんじん, かぶ, セロリー, にんにく, かぶ葉, みかん缶	639	
21	水	○	麦ごはん	鶏肉のガーリック焼き 大豆とわかめの和え物 さつま汁		牛乳, 鶏モモ肉, 大豆, カットわかめ, 豚小間, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, 砂糖, 油, ごま油, さつまいも, こんにゃく	しょうが, にんにく, 玉葱, りんご, にんじん, もやし, きゅうり, 冷凍ホールコーン, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	635	
22	木	○	カレーピラフ シーフード ソース	ミックスサラダ	バナナ	牛乳, 冷凍むきえび, いか, 鶏こま肉, いんげん豆, 生クリーム	米, 米粒麦, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	玉葱, にんじん, セロリー, ぶなしめじ, エリンギ, パセリ, きゅうり, キャベツ, レモン汁, パナナ	621	
26	月	○	わかめごはん	ししゃもの南蛮漬け 塩肉じゃが	プルーン	牛乳, 炊きこみわかめ, ししゃも, 豚小間, 生揚げ	米, 米粒麦, 白いりごま, でんぷん, 砂糖, 油, じゃがいも, こんにゃく	長ねぎ, 玉葱, にんじん, プルーン	621	
27	火	○	ツナときのこの トマト スパゲティ	シャキシャキポテトのサラダ ★1-3リクエスト★ チョコチップマフィン 		牛乳, ツナ水煮, ベーコン, 赤みそ, たまご	スパゲッティ, 油, 砂糖, じゃがいも, 三温糖, 小麦粉, バター, ミルクチョコレート	にんにく, タカノツメ, 玉葱, ぶなしめじ, エリンギ, えのきたけ, トマト缶詰, パセリ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 冷凍ホールコーン, もやし	642	
28	水	○	マーボー豆腐丼	わかめスープ きなこまめ		牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 木綿豆腐, 赤みそ, わかめ, 鶏こま肉, いら大豆, きな粉	米, 米粒麦, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん	にんじん, 玉葱, たけのこ, にんにく, しょうが, 干し椎茸, ねぎ, こまつな	642	
29	木	○	*2-1リクエスト* カレーミート サンド	ポトフ じゃこサラダ		牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ピザチーズ, 豚小間, ベーコン, ちりめん	ショートニングパン, 油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, ごま油, 白いりごま	玉葱, にんじん, しょうが, セロリー, キャベツ, かぶ, かぶ葉, こまつな	605	
30	金	○	とうもろこし ごはん	シイラの甘酢あん ごま酢もやしきゅうり	りんご	牛乳, シイラ, 油揚げ	米, もち米, 油, でんぷん, じゃがいも, 砂糖, ごま油, 白すりごま	冷凍ホールコーン, しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, ピーマン, もやし, きゅうり, りんご	611	
※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。									中学年栄養摂取基準量	620
									9月平均栄養摂取量	620

★6月13日(月)～17日(金)の「もりもり給食ウィーク」で「はなまる賞」だったクラスのリクエストを入れました。
9月は1-3(チョコチップマフィン)、2-1(カレーミートサンド)、4-3・6-1(ナタデココのフルーツポンチ)、こうや(ジャージャー麺)のリクエストです。10月にも1-1、3-4、4-1、6-2のリクエストを入れます！！

- ・27(火) お誕生日給食・・・ちよっと特別なメニューで9月のお誕生日のみなさんのお祝いします。
- ・☆秋の食べ物がおいしくなってきます。夏のメニューから秋のメニューを入れました！