



令和5年 9月献立予定表



江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4月	夏野菜のポークカレーライス マセドアンサラダ メロン	○	飲用牛乳、豚肉	精白米、粒麦、サラダ油、 マーガリン（乳無）、 小麦粉、じゃがいも	玉葱、しょうが、にんにく、にんじん、 かぼちゃ、トマト、なす、きゅうり、 さやいんげん、コーン、メロン	641 kcal 18.1 g 19.5 g 1.9 g
5火	えどちゃんあんかけ丼 もずくのスープ 小豆もち	○	飲用牛乳、豚肉、鶏肉、 豆腐、もずく、小豆、豆乳、 牛乳、調理用、きな粉	精白米、粒麦、サラダ油、 マヨネーズ、ごま油、 じゃがいも、三温糖、 くずでん粉、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、 たけのこ、エリンギ、はくさい、 こまつな、えのきたけ、ねぎ	643 kcal 23.9 g 15.6 g 2.2 g
6水	ツナドック ポークビーンズ 小松菜とトマトのサラダ デラウェア	○	飲用牛乳、ツナ、 豚肉、大豆	コッペパン、サラダ油、 マヨネーズ（卵無）、小麦粉 じゃがいも、三温糖、さとう マーガリン（乳無）、	玉葱、パセリ、セロリ、にんじん、 ホールトマト、グリーンピース、 キャベツ、こまつな、トマト、 きゅうり、デラウェア	649 kcal 26.0 g 26.7 g 2.5 g
7木	親子丼 わかめと菊のポン酢あえ なめこ汁 【重陽の節句献立】	○	飲用牛乳、鶏もも肉、 たまご、わかめ、 焼き竹輪、油揚げ、 豆腐、赤みそ	精白米、粒麦、三温糖、 こんにゃく、でん粉、 じゃがいも	しいたけ、にんじん、玉葱、もやし、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、 きくの花、レモン、ねぎ、なめこ、 こまつな	618 kcal 26.8 g 18.8 g 2.7 g
8金	とうもろこしごはん さけの照り焼き 油あげいりおひたし 玉葱のみそ汁 梨	○	飲用牛乳、さけ、 油揚げ、おかか、豆腐、 白みそ、赤みそ、わかめ、 大豆	精白米、三温糖、でん粉、 じゃがいも	とうもろこし、しょうが、キャベツ、 こまつな、もやし、玉葱、えのきたけ、 ねぎ、梨	614 kcal 28.5 g 17.9 g 2.1 g
11月	みそかつ丼 塩こんぶあえ すまし汁 【愛知県郷土料理】	○	飲用牛乳、豚肉、 赤みそ、八丁みそ、 塩こんぶ、鶏肉、 豆腐、わかめ	精白米、粒麦、小麦粉、 マヨネーズ（卵無）、パン粉、 油、三温糖、ごま油、白ごま、 さとう	にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、しょうが、えのきたけ、 ねぎ、こまつな	643 kcal 22.7 g 23.6 g 2.7 g
12火	スパゲティナポリタン 野菜スープ キャロットケーキ	○	飲用牛乳、豚肉、 ウインナー（乳卵無）、 粉チーズ、たまご、 ベーコン（乳卵無）、 クリームチーズ	スパゲッティ、オリーブ油、 サラダ油、小麦粉、 マーガリン（乳無）、さとう、 無塩バター、粉糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 エリンギ、ピーマン、キャベツ、 こまつな、バナナ	603 kcal 21.2 g 23.9 g 2.3 g
13水	ごはん 鶏レバーのごまだれかけ 和風ポテトサラダ あさりのみそ汁	○	飲用牛乳、鶏レバー、 油揚げ、豆腐、 あさり、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、 油、さとう、ごま油、白ごま、 じゃがいも、サラダ油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 きゅうり、コーン、だいこん、ねぎ、 こまつな	668 kcal 26.1 g 20.9 g 2.3 g
14木	ポークストロガノフ ごまドレッシングサラダ りんご寒天ポンチ	○	飲用牛乳、豚肉、 生クリーム、 粉寒天	豆乳バター、精白米、粒麦、 サラダ油、マーガリン（乳無）、 小麦粉、ごま油、三温糖、 練りごま、白すりごま、さとう	パセリ、にんにく、玉葱、にんじん、 セロリ、マッシュルーム、エリンギ、 キャベツ、だいこん、きゅうり、 コーン、りんごジュース、 りんご缶、黄桃缶、みかん缶	677 kcal 17.8 g 21.7 g 1.5 g
15金	ごはん さばのみそ焼き 小松菜とちくわの和えもの けんちん汁 梨	○	飲用牛乳、さば、 赤みそ、焼き竹輪、 おかか、豚肉、豆腐	精白米、粒麦、三温糖、 サラダ油、こんにゃく、 さとも	しょうが、キャベツ、もやし、 きゅうり、こまつな、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ、梨	609 kcal 27.5 g 19.0 g 2.2 g
19火	ごはん 鉄火みそ ぎせい豆腐 小松菜のおひたし いももち汁	○	飲用牛乳、大豆、 赤みそ、豚ひき肉、 豆腐、たまご、 おかか、わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、 三温糖、白ごま、じゃがいも、 白すりごま、でん粉	ごぼう、にんじん、玉葱、しいたけ、 こまつな、もやし、だいこん、ねぎ	618 kcal 24.1 g 17.7 g 2.2 g
20水	ひじきごはん ししゃものチーズ春巻き ごまあえ 厚揚げの味噌汁 巨峰	○	飲用牛乳、鶏肉、 ひじき、油揚げ、大豆、 ししゃも、生揚げ、 ピザチーズ、白みそ	精白米、粒麦、サラダ油、 三温糖、春巻きの皮、油、 白ごま、白すりごま、 じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、 もやし、はくさい、えのきたけ、 ねぎ、巨峰	635 kcal 25.4 g 20.0 g 2.3 g
21木	ビビンバ わかめスープ ファチェ（韓国風フルーツポンチ） 【韓国料理】	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 たまご、豚肉、 わかめ、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油、 三温糖、ごま油、じゃがいも、 白ごま、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、もやし、大豆もやし、 こまつな、ねぎ、アセロラ、梨、 黄桃缶、バナナ缶	645 kcal 23.9 g 20.5 g 1.7 g
22金	煮込みうどん ちくわの磯辺あげ しらすのおひたし きなこおはぎ 【彼岸献立】	○	飲用牛乳、豚肉、 油揚げ、焼き竹輪、 青のり、しらす干し、 きな粉	三温糖、でん粉、冷凍うどん、 小麦粉、マヨネーズ（卵無）、 油、精白米、もち米、さとう	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし	587 kcal 26.3 g 16.2 g 2.9 g
25月	卵としらすのチャーハン ひすいワンタンスープ 青のりポテトビーンズ	○	飲用牛乳、たまご、 豚ひき肉、しらす干し、 なると（卵無）、大豆、 あおのり	サラダ油、精白米、粒麦、 ワンタンの皮、ごま油、油、 じゃがいも、でん粉	ねぎ、にんじん、グリーンピース、 しょうが、こまつな、しいたけ、 もやし、玉葱	618 kcal 23.5 g 19.4 g 2.7 g
26火	セサミトースト かぼちゃのクリーム煮 ツナサラダ オレンジ	○	飲用牛乳、ベーコン、 白いんげん豆、牛乳、 生クリーム、ツナ	食パン、白すりごま、白ごま マーガリン（乳無）、小麦粉 練りごま、はちみつ、三温糖 さとう、サラダ油、バター、ごま油	にんじん、玉葱、かぼちゃ、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 オレンジ	635 kcal 20.1 g 28.6 g 2.5 g
27水	栗入り五目ごはん 魚のアーモンド揚げ もやしとえのきの煮びたし わかめのみそ汁	○	飲用牛乳、鶏肉、 油揚げ、ホキ、おかか、 豆腐、赤みそ、白みそ、 わかめ、大豆	精白米、粒麦、生むき栗、 三温糖、白ごま、小麦粉、 マヨネーズ（卵無）、じゃがいも、 アーモンド、パン粉、油、	しいたけ、にんじん、えのきたけ、 もやし、こまつな、玉葱、ねぎ	652 kcal 28.9 g 22.2 g 2.3 g
28木	家常豆腐丼 きくらげの中華サラダ 杏仁豆腐	○	飲用牛乳、生揚げ、 豚肉、赤みそ、八丁みそ、 ロースハム（乳卵無）、 粉寒天、牛乳	精白米、粒麦、さとう、油、 でん粉、ごま油、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、しいたけ、 たけのこ、玉葱、にんじん、キャベツ、 こまつな、きくらげ、大豆もやし、 きゅうり、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	667 kcal 24.1 g 21.7 g 1.9 g
29金	ごはん 魚の唐揚げおろしソースがけ 小松菜とじゃこのおひたし 月見汁 巨峰 【十五夜献立】	○	飲用牛乳、 さんま、豆腐 ちりめんじゃこ	精白米、粒麦、でん粉、油、 三温糖、白玉粉	しょうが、玉葱、だいこん、にんにく、 こまつな、もやし、にんじん、 かぼちゃ、はくさい、ねぎ、巨峰	655 kcal 22.1 g 22.3 g 2.0 g

※食材料の都合により、献立の変更をする場合がありますがご了承ください。