



9月こんだてひょう



令和6年度

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく しつ g	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず					
3	火	ハヤシライス		わかめサラダ なし	646	18.5	牛乳 豚肉 わかめ	マーガリン ごま 米 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり なし
4	水	ごはん		ししゃものごまフライ きのこのあえもの 冬瓜汁	672	26.8	牛乳 卵 ししゃも わかめ とりにく 油揚げ	生パン粉 ごま 米 油 小麦粉 生パン粉 砂糖 でんぷん	しめじ えのき にんじん もやし とうがん ねぎ
5	木	魚のチリソース スパーガー		じゃがいものスープ 冷凍みかん	567	25.8	牛乳 ベーコン メルルーサ	パン 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ パセリ 冷凍みかん
6	金	けんちんうどん		さつまいも蒸しパン なし	661	24.5	牛乳 卵 とりにく 油揚げ	マーガリン 油 さといも 小麦粉 砂糖 さつまいも うどん	にんじん だいこん ねぎ 小松菜 なし
9	月	さばと野菜の そばうどん		けんちんじる 磯香あえ	566	24.2	牛乳 さば みそ とりにく きざみのり とうふ	ごま 米 麦 油 砂糖 こんにゃく さといも	玉ねぎ にんじん れんこん 干しいたけ ごぼう 小松菜 だいこん ねぎ キャベツ
10	火	黒砂糖パン		チリコンカン いか入り和風サラダ オレンジつぶつぶゼリー	586	25.7	牛乳 豚肉 いか 大豆 粉かてん	パン 小麦粉 砂糖 油 粉ゼラチン	玉ねぎ ホールトマト 赤ピーマン ピーマン キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ みかん缶
11	水	ソース焼き そば		フライドポテト フルーツポンチ	632	20.0	牛乳 豚肉 あおのり	油 中華めん じゃがいも 砂糖	パイン缶 たまねぎ キャベツ もやし にんじん みかん缶 もも缶
12	木	きなこ揚げ パン		ポトフ なし	559	22.0	牛乳 ベーコン 豚肉 きなこ	パン 砂糖 じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん キャベツ なし
13	金	ごはん		いかの生姜焼き ごまあえ とんじる	595	30.8	牛乳 いか 豚肉 とうふ みそ	ごま 米 こんにゃく じゃがいも	キャベツ もやし 小松菜 にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが
16	月	敬老の日							
17	火	いなかうどん		小松菜蒸しパン みたらしじゃがもち	633	24.9	牛乳 卵 鶏肉 みそ 油揚げ わかめ	マーガリン 油 さといも 小麦粉 砂糖 さつまいも うどん じゃがいも でんぷん	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜
18	水	ひじきと油揚げの ごはん		アーモンドあえ 小アジの南蛮づけ みそ汁	648	26.2	牛乳 油揚げ ひじき 小アジ みそ とうふ	アーモンド 米 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ 玉ねぎ
19	木	チリビーンズ サンド		糸こんにゃくサラダ キャベツスープ パインゼリー	574	25.4	牛乳 豚肉 卵 大豆 粉かてん	パン マーガリン こんにゃく 砂糖 油 粉ゼラチン 小麦粉	パイン缶 パインジュース 玉ねぎ にんじん ピーマン ホールトマト きゅうり キャベツ
20	金	石狩ごはん		ちくぜんに みそ汁	628	28.7	牛乳 卵 塩鮭 のり とりにく みそ とうふ わかめ	ごま 米 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ 玉ねぎ
23		振替休日							
24	火	ナン		ドライカレー トマト入り野菜スープ ぶどうジュースゼリー	561	21.6	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 粉かてん	ナン 油 小麦粉 じゃがいも 粉ゼラチン	玉ねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ ぶどうジュース
25	水	スパゲティ ミートソース		海藻サラダ オニオンスープ	589	26.1	牛乳 豚肉 粉チーズ ベーコン 大豆 海藻ミックス	マーガリン スパゲティ 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ ホールトマト ピーマン もやし きゅうり にんじん マッシュルーム
26	木	ごはん		肉じゃが とうふ団子のきのこ汁	612	22.9	牛乳 豚肉 鶏肉 とうふ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 白玉粉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ えのき しめじ ねぎ
27	金	アーモンド トースト		カレーシチュー ヘルシーあえ	587	23.0	牛乳 豚肉 わかめ えび	パン マーガリン アーモンド 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん しめじ えのき キャベツ こまつな
30	月	五穀わかめ ごはん		魚の田楽みそ さつまじる キャベツとえのきのおひたし	616	28.3	牛乳 卵 わかめ メルルーサ みそ 鶏肉 とうふ	ごま 米 きび むぎ あわ でんぷん 砂糖 油 さつまいも でんぷん	えのき キャベツ にんじん ごぼう だいこん 干しいた け ねぎ

今月の目標：時間を守って食べましょう。