



9月分よていにんだてひょう

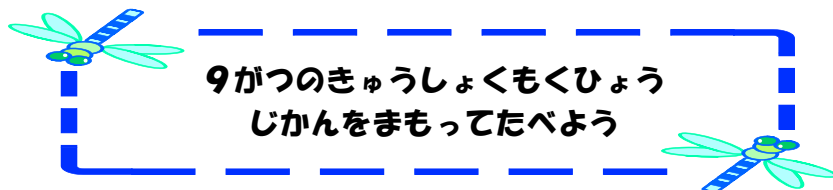


墨田区立第二寺島小学校
校長 由良 隆

令和6年度

日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	一言コメント
2月	授業開始 給食なし						
3火	にてらカレー わかめサラダ ぶどうゼリー		ぶたにく、わかめ、 こなかんてん	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも、 マンゴーチャツネ、 こめこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 ぶどうジュース	621 kcal 17.0 g 17.8 g 1.9 g	夏休み明け 最初の給食は 二寺カレー！
4水	なすいりミートソーススパゲティ フレンチサラダ やきりんご		ぶたにく、レバー、 だいす	スパゲティ、 サラダあぶら、さとう、 グラニューとう、 バター	セロリ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 エリンギ、ほししいたけ、 なす、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、りんご	619 kcal 23.0 g 21.3 g 1.9 g	旬の食材 なす りんご
5木	むぎごはん あげだいのあまみそあえ さかなのにんにくだれ みそしる ひじきとこまつなのあえもの		だいす、みそ、さけ、 ひじき、あぶらあげ、 とうふ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、こま、 でんぶん、さとう	にんにく、こまつな、もやし、 にんじん、とうもろこし、 ねぎ	617 kcal 28.9 g 21.0 g 2.0 g	一汁三菜の 伝統的な 和食献立
6金	とりにくとやさいのそぼろどん にぼしとさつまいものあまから みそしる		とりにく、にぼし、 みそ	こめ、サラダあぶら、 さとう、こま、 さつまいも、 じゃがいも	しょうが、たまねぎ、 にんじん、れんこん、 ほししいたけ、さやいんげん、 えのきたけ、ねぎ	578 kcal 22.0 g 14.8 g 2.4 g	旬の食材 さつまいも
9月	きりぼしごはん さわらのさいきょうやき きくのおひたし かきたまじる		とりにく、あぶらあげ、 さわら、みそ、 とうふ、たまご	こめ、サラダあぶら、 さとう、こま、 でんぶん	きりぼしだいこん、 にんじん、さやいんげん、 しょうが、はくさい、もやし、 こまつな、きく、たまねぎ、 ねぎ	562 kcal 29.8 g 19.1 g 2.4 g	9月9日は 重陽の節句
10火	まめツナごはん いかのかりんとあげ しらすあえ じゃがいものみそしる		ツナ、だいす、いか、 ちりめんじゃこ、 みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 さとう、でんぶん、 じゃがいも	にんじん、しょうが、 キャベツ、もやし、こまつな、 たまねぎ、ねぎ	584 kcal 26.8 g 18.1 g 3.0 g	大豆とツナの たきこみごはん
11水	みそやきうどん やさいととうふのスープ こめこのこまつなドーナツ		ぶたにく、みそ、 とりにく、とうふ	うどん、 サラダあぶら、 ロード、さとう、 こまあぶら、 でんぶん、こめこ	しょうが、にんにく、ねぎ、 もやし、キャベツ、にんじん、 ほししいたけ、たまねぎ、 はくさい、えのきたけ、 こまつな	578 kcal 24.4 g 19.0 g 2.7 g	みそ味の 少し変わった 焼きうどん
12木	ミルクパン あさりのカリッとサラダ しろみざかなのキャロットソース やさいパスタスープ		メルルーサ、あさり、 ベーコン	ミルクパン、 エッグケアマヨ、 サラダあぶら、 でんぶん、さとう、 スパゲティ	にんにく、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、しょうが、 たまねぎ、もやし、こまつな、 えのきたけ	564 kcal 27.6 g 24.0 g 2.9 g	carrotは 英語で 〇〇〇〇のこと
13金	かんこくふうもやしごはん はくさいスープ なし		たまご、ぶたにく、 みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 こまあぶら、 さとう、こま	だいすもやし、もやし、 にんじん、こまつな、 にんにく、しょうが、 たまねぎ、ほししいたけ、 はくさい、なし	568 kcal 21.6 g 17.8 g 2.3 g	旬の食材 梨
16月	敬老の日						
17火	いなかうどん ごますあえ つきみだんご		とりにく、あぶらあげ、 みそ、きなこ	うどん、サラダあぶら、 こま、ねりこま、 さとう、しらたまこ、 こむぎこ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、きゅうり、かぼちゃ	600 kcal 23.2 g 16.9 g 2.0 g	十五夜献立 月に見立てた おだんご
18水	シーフードカレーピラフ ポテトオムレツ ようふうやさいスープ りんご		ベーコン、いか、 あさり、ぶたにく、 たまご、とうにゅう	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも	たまねぎ、にんにく、 にんじん、エリンギ、 しょうが、キャベツ、 こまつな、りんご	565 kcal 24.1 g 20.7 g 2.6 g	じゃがいも入り 真だくさん オムレツ
19木	セルフフィッシュバーガー ビーンズチャウダー ぶどう		メルルーサ、だいす、 ベーコン、レンズまめ、 とうにゅう、とりにく、 いんげんまめ、 ぎゅうにゅう	まるパン、 サラダあぶら、 こむぎこ、パンこ、 こま、くろこま、 じゃがいも、こめこ	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、エリンギ、きよほう	626 kcal 32.1 g 23.2 g 2.4 g	自分ではさんで フィッシュ バーガー
20金	こうやどとうふのたまごとじどん キャベツのなんばんふう ぐだくさんみそしる		とりにく、たまご、 こうやどとうふ、 あぶらあげ、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、 こまあぶら、こま、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 こまつな、キャベツ、ねぎ	587 kcal 27.4 g 18.6 g 2.5 g	昔の人の知恵 高野豆腐を 食べよう
23月	秋分の日 振替休日						
24火	きつねうどん じゃがみそサラダ キャラメルケーキ		とりにく、あぶらあげ、 みそ、いんげんまめ	うどん、サラダあぶら、 さとう、じゃがいも、 こま、こまあぶら、 こめこ、グラニューとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな、きゅうり、キャベツ	598 kcal 21.0 g 19.2 g 2.3 g	キャラメル味の ケーキです
25水	ちゅうかどん プリからもやし さつまいものごまだんご		ぶたにく、いか	こめ、むぎ、こま、 サラダあぶら、さとう、 でんぶん、こまあぶら、 さつまいも、しらたまこ	にんにく、しょうが、 にんじん、たけのこ、 たまねぎ、エリンギ、もやし、 はくさい、こまつな、きゅうり	594 kcal 20.5 g 18.7 g 2.1 g	さつまいもが 入った 中華デザート
26木	ピザトースト ツナわかめサラダ かぼちゃチャウダー ぶどう		ベーコン、ピザチーズ、 ツナ、わかめ、 とりにく、とうにゅう、 ぎゅうにゅう	しゃくパン、 サラダあぶら、 こま、さとう、こめこ	にんにく、たまねぎ、レモン、 エリンギ、ピーマン、 きゅうり、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、 かぼちゃ、ロザリオピアンコ	602 kcal 26.1 g 26.1 g 2.7 g	ソースも手作り ピザトースト
27金	てっこつごはん めひかりのからあげ ごまあえ いなかじる		ちりめんじゃこ、 かつおぶし、 めひかり、ぶたにく、 とうふ、みそ	こめ、さとう、こま、 サラダあぶら、 でんぶん、こめこ、 ねりこま、じゃがいも	しょうが、はくさい、もやし、 こまつな、にんじん、こほう、 だいこん、ねぎ	577 kcal 25.0 g 17.2 g 2.5 g	かむ力を きたえよう！
30月	むぎごはん すぶた わかめスープ		ぶたにく、とうふ、 わかめ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 じゃがいも、 でんぶん、さとう、 こまあぶら	しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、ピーマン、 えのきたけ、こまつな	599 kcal 20.9 g 17.6 g 2.0 g	お酢のパワーで 元気に 過ごそう！

★ 献立は材料の都合によりかわることがあります ★



エネルギー591kcal・たんぱく質24.5g・脂質19.5g・食塩相当量2.4g



9月のきょうじよてい

- 2日 4時間授業 給食なし
- 11日 4時間授業
- 13日 フレンドリー活動
- 18日～19日
くすのき学級3・4年生
宿泊学習
- 28日 引き取り訓練

