



9月 こんだてひょう



2026年 9月

江東区立南砂小学校

日 曜	こんだて	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
2 水	なすと豆のドライカレー コールスロー なし	牛乳 ★牛乳、★ぶたひき肉 いんげんまめ	米、油、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、セロリ、エリンギ なす、キャベツ、梨	644kcal 22.8 g
3 木	ご飯 スンドゥブチゲ はるさめ入りサラダ	牛乳 ★牛乳、むきえび、★いか、けずり節 豆腐	米、油、砂糖、でん粉、ごま油 緑豆はるさめ、白ごま	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん 干しいたけ、はくさい、たけのこ にら、キャベツ、きゅうり、もやし	600kcal 24.3 g
4 金	炒めそば五目あんかけ いももち 巨峰	牛乳 ★牛乳、むきえび、★かまぼこ	油、むし中華めん、砂糖、でん粉 じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、干しいたけ、たけのこ はくさい、もやし、江戸菜、巨峰	569kcal 19.8 g
7 月	ハムチーズトースト ポトフ にんじんとツナのサラダ	牛乳 ★牛乳、★クリームチーズ ★ボンレスハム、★とりもも肉 ★ウィンナー、ツナ缶	★食パン、★マーガリン、油 じゃがいも、砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり	607kcal 25.9 g
8 火	ご飯 ひじきふりかけ じゃがいもそば煮 もやしとわかめのごま醤油	牛乳 ★牛乳、干ひじき、けずり節 糸がきかつお、★ぶたひき肉 生わかめ	米、油、三温糖、白ごま じゃがいも、板こんにゃく 砂糖、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ 干しいたけ、さやえんどう もやし、江戸菜	637kcal 21.5 g
9 水	さつまいも入り黒米ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 五目胡麻和え みそ汁	牛乳 ★牛乳、★とりもも肉 油揚げ、けずり節、豆腐	米、黒米、さつまいも、しらたき 砂糖、白ごま、じゃがいも	にんじん、もやし、キャベツ、江戸菜	602kcal 26.5 g
10 木	カレーうどんのこ入りミートソース じゃがいも入りサラダ コロコロアップルゼリー	牛乳 ★牛乳、★ぶたひき肉、★チーズ	スパゲッティ、油、小麦粉 じゃがいも、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリ、トマト缶、しめじ、エリンギ キャベツ、きゅうり、スイートコーン ★りんごジュース	661kcal 25.4 g
11 金	ご飯 メルルーサのあずま煮 わかめ入りサラダ すりごまみそ汁	牛乳 ★牛乳、メルルーサ、生わかめ けずり節、豆腐	米、油、でん粉、砂糖、白ごま	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、はくさい、えのきたけ ねぎ、江戸菜	613kcal 25.1 g
14 月	ご飯 ごま さつまいものコロケ キャベツの香りづけ みそ汁	牛乳 ★牛乳、★ぶたひき肉、★スキムミルク けずり節、油揚げ	米、白ごま、油、さつまいも 乾燥マッシュポテト、小麦粉 生パン粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、レモン、だいこん だいこん菜	696kcal 21.3 g
15 火	ツナドッグ ボークビーンズ フルーツのヨーグルト添え	牛乳 ★牛乳、ツナ缶、★ベーコン ★ぶたこま肉、大豆、いんげんまめ ★チーズ、★プレーンヨーグルト	★コッパパン、油、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんじん、トマト缶 グリーンピース、みかん缶、黄桃缶 バイン缶	612kcal 29.0 g
16 水	切り干し大根ご飯 ししゃものごま天ぷら 土佐じょうゆのゆで野菜 さつまい	牛乳 ★牛乳、★とりもも肉、油揚げ けずり節、ししゃも、糸がきかつお ★とりむね肉、豆腐	米、油、小麦粉、白ごま 板こんにゃく、さつまいも	にんじん、切り干しだいこん、 グリーンピース、はくさい、もやし 江戸菜、ごぼう、だいこん、ねぎ	630kcal 27.5 g
17 木	小松菜チャーハン 海藻入りサラダ 中華スープ	牛乳 ★牛乳、★ぶたひき肉、★たまご くきわかめ、けずり節 ★とりむね肉、豆腐	米、麦、油、ごま油、白ごま、砂糖	しょうが、たまねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり、にんじん たけのこ、干しいたけ、はくさい ねぎ、江戸菜	615kcal 23.5 g
18 金	二色ご飯 ひじき入りサラダ けんちん汁	牛乳 ★牛乳、★とりひき肉、★たまご 干ひじき、けずり節 ★とりむね肉、豆腐	米、油、砂糖、板こんにゃく さといも、ごま油	しょうが、たけのこ、きゅうり にんじん、キャベツ、ごぼう だいこん、ねぎ	649kcal 28.0 g
24 木	セサミトースト 秋のシチュー キャロットソースサラダ	牛乳 ★牛乳、★ぶたこま肉、★生クリーム	★食パン、★マーガリン、白ごま 砂糖、油、さつまいも、★バター 小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ クリームコーン、パセリ、キャベツ きゅうり、スイートコーン	656kcal 20.1 g
25 金	枝豆ご飯 いかのたつた揚げ ごまかけサラダ 豆腐白玉きなこ団子 ピラフ	牛乳 ★牛乳、炊き込みわかめ、★いか けずり節、絹ごし豆腐、きな粉	米、油、でん粉、砂糖 白ごま、白玉粉	枝豆、しょうが、はくさい もやし、江戸菜	627kcal 26.9 g
26 土	鶏肉のバーベキューソース コロコロのハードレッシングサラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ★牛乳、★とりもも肉、★ベーコン	米、油、砂糖、じゃがいも、はちみつ	にんじん、パセリ、しょうが、★りんご ねぎ、にんにく、レモン、キャベツ きゅうり、たまねぎ、はくさい	648kcal 24.6 g
29 火	かきあげ丼 機香あえ みそ汁	牛乳 ★牛乳、ちりめんじゃこ、★いか 干ひじき、けずり節、刻みのり	米、油、小麦粉、砂糖、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しゅんぎく はくさい、もやし、江戸菜 だいこん、ねぎ	620kcal 21.8 g
30 水	ご飯 ごま カレー肉じゃが 青菜のあえもの みかん	牛乳 ★牛乳、★ぶたこま肉、大豆 けずり節、しらす干し	米、油、じゃがいも、板こんにゃく 砂糖、ごま油、白ごま	にんじん、たまねぎ、グリーンピース 江戸菜、キャベツ、もやし、みかん	642kcal 22.7 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています

1学期に残さずよく食べていた、5年2組に
リクエストメニューを聞いたところ・・・
「鶏肉のバーベキューソース」という意見が多
かったので、今回特別に献立に入れました。
残さず食べるということがあるかもしれないの
で、頑張って食べようね！



野菜をおいしく食べよう！



野菜を食べると、いいとこがいっぱい！

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ
------------------	----------------	-----------------	--------------

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、
食物繊維など、体の調子を整える栄養素が
たくさん含まれています。苦味があったり、
食感が独特だったりして、苦手な野菜があ
る人もいますが、調理方法を変えると
味わいがぐっと変わります。「苦手だから
食べない」のはもったいないので、ぜひ、い
ろいろな料理で挑戦してみてください。



