令和７年度

９月のこんだて

豊島区立南池袋小学校

日	曜日	行事	こんだて ごはん・パン・めん	牛乳	こんだて おかず・デザート	ちやにくやほねやはとなるしょくひん	ねつやちからとなるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	そのた	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	家で何を食べよう
2	火	2学期の給食開始	ハヤシライス	○	コーンサラダ　サイダーフルーツポンチ	★ぶた肉,★牛乳	米,油,じゃがいも,小麦粉,★バター,片栗粉,さとう	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリー,★トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,コーン,★パイン缶,★もも缶,りんご缶,レモン	赤ワイン,デミグラスソース,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,酢,中濃ソース,しょうゆ,食塩,鶏ガラ,サイダー	696	20.3	まめ
3	水		ごはん・あおのりじゃこふりかけ	○	なまあげのちゅうかに　はるさめサラダ	★ちりめんじゃこ,おかか,青のり,★ぶた肉,赤みそ,生揚げ,★ハム,★牛乳	米,★白ごま,こんにゃく,さとう,油,片栗粉,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,しめじ,キャベツ,ねぎ,にら,きゅうり,もやし	食塩,トウバンジャン,酒,鶏ガラ,しょうゆ,出汁かつお節,みりん,酢,粉からし	652	31.0	果物
4	木		ポテトパン	○	ぶたにくとおまめのスープ カリカリごぼうのサラダ　オレンジゼリー	★ベーコン,★チーズ,★ぶた肉,レッドキドニー,いんげんまめ,アガー粉,★牛乳	★コッペパン,油,じゃがいも,さとう,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,コーン,にんにく,セロリー,キャベツ,ごぼう,きゅうり,オレンジジュース	食塩,こしょう,鶏ガラ,ローリエ,こしょう,白ワイン,酢,しょうゆ	655	29.4	小魚
5	金		ごもくごはん	○	ししゃもとチーズのパリパリあげ とうがんのすましじる　うめおかかあえ	とり肉,油揚げ,★ししゃも,★チーズ,おかか,★牛乳	米,油,さとう,春巻きの皮,小麦粉	にんじん,ごぼう,しめじ,さやいんげん,しそ葉,とうがん,ねぎ,小松菜,もやし,キャベツ,梅びしお	薄口しょうゆ,食塩,しょうゆ,酒,みりん,カレー粉,昆布だし,出汁かつお節	634	29.9	海藻
8	月		キムチチャーハン	○	チンゲンサイとたまごのスープ こまつなのナムル　れいとうみかん	★ぶた肉,豆腐,★たまご,わかめ,★牛乳	米,油,さとう,片栗粉,★白ごま,ごま油	しょうが,にんじん,キムチ,わけぎ,ピーマン,しめじ,チンゲン菜,小松菜,もやし,にんにく,冷凍みかん	食塩,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ,酒,トウバンジャン	604	24.5	チーズ
9	火	重陽の節句給食	くりごはん	○	わふうたまごやき　ごもくみそしる きっかいりおひたし	とり肉,★たまご,油揚げ,白みそ,★牛乳	米,もち米,★くり,油,さとう,片栗粉,じゃがいも	にんじん,ねぎ,大根,もやし,小松菜,菊	昆布だし,しょうゆ,食塩,酒,みりん,出汁かつお節,酢,薄口しょうゆ	589	24.6	種実類
10	水		カレーツナピラフ	○	ヌードルスープ　かいそうサラダ スイートパンプキン	ツナ缶,とり肉,★ぶた肉,海藻ミックス,★生クリーム,★牛乳	米,油,生パスタ,ごま油,さとう,★白ごま,さつまいも,★バター,メープルシロップ	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,赤ピーマン,ピーマン,にんにく,キャベツ,小松菜,きゅうり,かぼちゃ	食塩,カレー粉,こしょう,鶏ガラ,しょうゆ,酢,粉からし,バニラエッセンス	632	20.9	たまご
11	木		あんかけあげそば	○	だいこんときゅうりのかふうづけ りんごナタデココヨーグルト	★ぶた肉,いか,★ヨーグルト,★牛乳	中華麺,油,さとう,片栗粉,ごま油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,ヤングコーン,キャベツ,チンゲン菜,大根,きゅうり,りんご缶,★ナタデココ	しょうゆ,酒,鶏ガラ,食塩,こしょう,オイスターソース,酢,トウバンジャン	612	23.1	いも
12	金		ごはん	○	さけのピリカラやき　じゃがいものきんぴら とうふときのこのすましじる	鮭,豆腐,わかめ,★ぶた肉,★牛乳	米,グラニュー糖,片栗粉,さとう,こんにゃく,油,じゃがいも	しょうが,にんじん,えのきたけ,しめじ,ねぎ,ごぼう	しょうゆ,みりん,トウバンジャン,出汁かつお節,食塩,一味唐辛子	595	29.1	果物
16	火		むぎごはん	○	まーぼーどうふ　りんご わかめときゅうりのごまじょうゆ	★ぶた肉,赤みそ,豆腐,わかめ,★牛乳	米,押し麦,油,さとう,片栗粉,ごま油,★白ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,玉ねぎ,にら,もやし,きゅうり,にんじん,りんご	トウバンジャン,鶏ガラ,しょうゆ,酒,テンメンジャン,食塩,酢	611	24.3	きのこ
17	水		ごはん	○	とりにくのてりやき　とさあえ むらくもスープ	とり肉,豆腐,★たまご,おかか,★牛乳	米,三温糖,片栗粉,油,こんにゃく	しょうが,にんじん,ねぎ,小松菜,もやし	しょうゆ,酒,出汁かつお節,みりん,鶏ガラ,食塩,こしょう	605	29.2	海藻
18	木		ハムピラフ	○	ポテトのピザチーズやき　もやしとツナのサラダ せんぎりやさいのスープ	★ハム,とり肉,★ベーコン,★チーズ,ツナ缶,★牛乳	米,★バター,油,さとう,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,パセリ,しょうが,セロリー,キャベツ,ピーマン,★トマトピューレ,もやし,きゅうり	酒,食塩,こしょう,鶏ガラ,ローリエ,薄口しょうゆ,白ワイン,赤ワイン,ウスターソース,トマトケチャップ,チリペッパーソース,酢,しょうゆ	642	25.6	種実類
19	金	岩手県の郷土料理	うめごはん	○	ひっつみ　がんづき すきこんぶのいために	とり肉,★ぶた肉,刻み昆布,油揚げ,★牛乳	米,こんにゃく,さといも,小麦粉,油,三温糖,黒砂糖,★バター,★黒ごま	梅,ゆかり,にんじん,大根,しめじ,ねぎ,糸こんにゃく	昆布だし,出汁かつお節,食塩,みりん,しょうゆ,酒,ベーキングパウダー,酢	703	21.6	小魚
22	月		ごまごはん	○	いかのケチャップソース　にらたまスープ はりはりゆでやさい　れいとうみかん	いか,豆腐,★たまご,★ハム,★ちりめんじゃこ,★牛乳	米,★白ごま,片栗粉,油,さとう,ごま油,はるさめ	しょうが,にんじん,ねぎ,にら,切干しだいこん,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	食塩,酒,しょうゆ,トマトケチャップ,ウスターソース,鶏ガラ,出汁かつお節,こしょう,酢,薄口しょうゆ	653	27.4	いも
24	水		ごはん	○	かぼちゃのコロッケ　わかめとたまねぎのスープ みそドレッシングサラダ	★ぶた肉,豆乳クリーム,豆腐,わかめ,白みそ,★牛乳	米,油,じゃがいも,小麦粉,片栗粉,乾燥マッシュポテト,パン粉,さとう,ごま油	玉ねぎ,かぼちゃ,しょうが,えのきたけ,にんじん,ねぎ,きゅうり,キャベツ,もやし,にら	食塩,こしょう,中濃ソース,赤ワイン,鶏ガラ,出汁かつお節,しょうゆ,酢	694	21.3	たまご
25	木	インド料理	ナン	○	ひよこまめいりキーマカレー かぼちゃのサブジいりサラダ　こうちゃゼリー	★ぶた肉,大豆,ひよこまめ,★粉チーズ,アガー粉,★牛乳	ナン,油,じゃがいも,★バター,小麦粉,片栗粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉ねぎ,★トマト缶,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ	食塩,こしょう,鶏ガラ,ローリエ,赤ワイン,ウスターソース,中濃ソース,しょうゆ,カレー粉,クミン,酢,紅茶	660	28.6	種実類
26	金		なめし	○	ぶたにくとだいこんのいために ちぐさあえ　なし	★ぶた肉,生揚げ,油揚げ,★牛乳	米,こんにゃく,油,さといも,さとう,片栗粉,ごま油,糸こんにゃく,★白ごま	ひろしまな,にんにく,しょうが,にんじん,大根,しめじ,さやいんげん,小松菜,キャベツ,なし	酒,出汁かつお節,しょうゆ,みりん,食塩,酢	604	24.2	海藻
29	月		えびビーンズピラフ	○	さつまいものクリームシチュー あおじそドレッシングサラダ　モカゼリー	とり肉,大豆,★えび,★牛乳,豆乳,いんげんまめ,豆乳クリーム,アガー粉	米,油,じゃがいも,さつまいも,小麦粉,★バター,片栗粉,オリーブ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,もやし,コーン,しそ葉,にんにく	食塩,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ,酢,インスタントコーヒー	696	29.5	果物
30	火		ごはん	○	あかうおのあずまに　やさいのごまあえ じゃがいもとわかめのみそしる	あかうお,白みそ,油揚げ,わかめ,★牛乳	米,油,片栗粉,さとう,じゃがいも,★白ごま	しょうが,ねぎ,小松菜,白菜,もやし,にんじん	酒,しょうゆ,みりん,出汁かつお節,食塩	603	24.7	きのこ

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。　※栄養素量は中学年の数値です。低学年は 0.9 倍、高学年は 1.1 倍になります。　※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。