



9月のこんだて



令和7年度 豊島区立長崎小学校

	牛乳	こんだて	あかのなかま 血や肉や骨歯を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	kcal
						タンパク質
1月		チキンカレー かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ とさかのり	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん セロリー トマト キャベツ きゅうり みかん	630
2学期が始まりました。体がだるい、重いという人は早寝・早起き・朝ごはん・歯みがきで、通常の生活に戻しましょう。						21.1
2火		ジャージャーめん バリバリじゃこサラダ あんにとろろ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ かんてん	むしゅうかうめん あぶら ごま さとう かたくりこ ごまあぶら わんだんのかわ	きゅうり もやし しょうが にんにく しいたけ だけのこ にんじん ねぎ とうもろこし たまねぎ みかん	630
						25.2
3水		わかめごはん にくじゃが わふうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ エリンギ グリンピース もやし とうもろこし	575
						22.0
4木		チキンライス マカロニサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ベーコン	こめ バター マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム グリンピース ほうれんそう トマト	579
						18.8
5金		あぶたまどん そくせきづけ ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご しおこんぶ さつまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	ねぎ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり しょうが れんこん さやいんげん	615
						28.5
8月		キムチチャーハン ワンタンスープ くろごまプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ラード ごま わんだんのかわ ごまあぶら	ねぎ にんじん ビーマン もやし はくさいキムチ もやし ねぎ しょうが チンゲンサイ はくさい	602
						23.3
9火		シーフードピラフ チリコンカン くだもの	ぎゅうにゅう えび いか とりにく ひよこまめ いんげんまめ レンズまめ ベーコン ぶたにく	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース もやし とうもろこし マッシュルーム セロリー トマト くだもの	576
						26.7
10水		マーボーはるさめどん ナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく とうふ	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ しめじ にんじん だけのこ ヤングコーン もやし ほうれんそう ねぎ	590
						22.9
11木		コーントースト きなこのあげパン さっぱりポトフ	ぎゅうにゅう チーズ きなこ ベーコン とりにく	しよくパン マヨネーズ ミルクパン さとう じゃがいも	とうもろこし パセリ にんじん セロリー たまねぎ キャベツ さやいんげん	586
						23.1
12金		うめちりめんごはん こうやどろろのたまごとし みそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく こうやどろろ たまご わかめ さつまあげ みそ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ れんこん	586
						28.5
16火		ごはん(秋田) だいとくじあげ くきわかめのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ ごま	しいたけ にんじん だけのこ しょうが ごぼう こんにゃく だいこん さやいんげん	681
米飯給食の維持促進と食育推進のため豊島区では週4回米飯給食となっています。そのうち2食分は交流自治体(宮城県または秋田県能代市)のお米を使用しています。						23.7
17水		ちゅうかどん にらとろろスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ねぎ にら くだもの	591
						26.0
18木		ジャンバラヤ コールスローサラダ ポテトポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー ソーセージ クリーム だしつゆにゅう う	こめ あぶら ごま マヨネーズ バ ター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ビーマ ン マッシュルーム とうもろこし キャベツ パセリ	633
今月の食育の日は茨城県です。「煮合い」は、お祝いの時に食べるきんぴらのような料理です。昔の人の知恵で、酢を入れているので日持ちがします。「ぬっぺ汁」は、もともと「のっぺい汁」と呼ばれ、日本各地で郷土料理になっています。他の県との違いは、するめが入っているところです。よくかんで食べましょう。						20.8
19金		むぎいりごはん さかなのたつたあげ にあい ぬっぺじる	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ するめ	こめ おしむぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しらたき さやいんげん こんにゃく ねぎ こまつな	591
						26.7
22月		とりなばんうどん ダブルポテトサラダ しらたまあずき	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハム あずき きなこ	ゆでうどん あぶら かたくりこ じゃがいも さつまいも マヨネーズ しらたまこ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり ほうれんそう とうもろこし	597
秋分の日(9月23日)は暑い夏から涼しい秋へと変わり始め、昼の長さや夜の長さが同じになる日です。秋分の日(9月23日)の前夜(9月22日)は、お盆参りをしたり、昔は貴重であった砂糖を使ったおはぎを食べたりすることで感謝の気持ちを伝えます。おはぎの代わりに白玉あずきを作ります。						22.9
24水		ごはん(秋田) たまごやき きんぴらごぼう みそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん にら ごぼう だいこん しめじ ねぎ	572
						25.4
25木		チャーハン とりといかのチリソース はるさめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とりにく いか とうふ	こめ あぶら ラード かたくりこ さとう はるさめ	にんじん だけのこ しいたけ ねぎ グリンピース しょうが にんにく たまねぎ ビーマン しめじ こまつな	672
						31.4
26金		くろざとうパン スパニッシュオムレツ やさしいため ABCスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ とりにく	くろざとうパン あぶら じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし エリンギ セロリー キャベツ グリンピース	591
						26.7
29月		ごはん はっほうさい ばんざんすう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ えび うすらたまご ハム	こめ かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり もやし	570
						28.6
30火		ハヤシライス こんさいチップスサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ もやし とうもろこし にんじん にんにく マッシュルーム トマト ごぼう かぼちゃ キャベツ	633
						21.8

*野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。