

	エネルギー	たんぱく質	しぼう
文科省基準	650kcal	21~33 g	14~22 g
平均栄養供給量	617kcal	26.1 g	21.0 g



9月のこんだて



令和7年度
豊島区立さくら小学校

一言説明	ひ	ようび		きょうのこんだて	ちやにくやほねになるしょくひん	ねつやちからになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん
2学期最初の給食です	1	月	○	カレーライス やさしいサラダ にゅうさんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく にゅうさんきんいんりょう かんでん	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーン
カリッとふわっとあげパン	2	火	○	きなこあげパン わふうポトフ ツナサラダ	ぎゅうにゅう きなこ だいち ぶたにく ツナ	パン あぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ もやし きゅうり コーン キャベツ しめじ グリンピース
しばらくおわかれ冷凍みかん	3	水	○	マーボーどうふどん きりぼしだいこんサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ たら にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし みかん
背中がきれいなあかうお	4	木	○	ごはん あかうおのやさしみそやき やさいとひじきのサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう あかうお じゃこ ひじき とりにく とうふ たまご みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが ごぼう にんじん にんにく もやし キャベツ こまつな コーン ねぎ えのき
だいちをあげるといい感じ	5	金	○	だいちごはん ごしきに ハムとやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ハム	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごま	にんじん こんにやく しめじ たまねぎ コーン グリンピース こまつな もやし
キムチでかくとくスタミナパワー	8	月	○	キムチチャーハン ワンタンスープ あんにとどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく ほたて あんにとどうふかん	こめ あぶら ワンタン さとう みずあめ	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ねぎ キャベツ しょうが こまつな ほししいたけ パインかん みかんかん りんごかん
重陽の節句	9	火	○	くりごはん とりにくのたつたあげ きくのはなのすのもの あきのさとじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ もちごめ あぶら くり こめこ かたくりこ さとう さといも	しょうが にんにく きく こまつな もやし キャベツ だいこん にんじん こんにやく えのき しめじ ねぎ
こんにやく好きが多いことを知りました	10	水	○	おやこどん ぶたにくとこんにやくのみそに やさいのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま	たまねぎ グリンピース こんにやく にんじん ねぎ えのき キャベツ もやし ほうれんそう
いかのうまみがたまらない	11	木	○	しらすいりゆかりごはん いかのかりんあげ もやしサラダ みそしる	ぎゅうにゅう しらす いか あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ゆかり しょうが きゅうり もやし にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ
チーズとオレンジあいます	12	金	○	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ オレンジスフレ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち こなチーズ ベーコン なまクリーム たまご カッターチーズ	スパゲッティ あぶら さとう パンこ	にんにく しょうが たまねぎ トマトピューレ キャベツ もやし コーン きゅうり にんにく オレンジジュース
試食会	16	火	○	いわしのまぜごはん わふうサラダ いなかじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう いわし じゃこ おかか とりにく とうふ あぶらあげ みそ かんでん	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま さといも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう しらたき まいたけ ねぎ りんごジュース
よくかんでまめをあげよう	17	水	○	チリビーンズライス コールスローサラダ やさいとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく こなチーズ たまご だいち いんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ パター さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ きゅうり コーン ほうれんそう キャベツ
とりめしいいかおです	18	木	○	とりめし れいしゃぶふうサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん もやし こまつな だいこん しめじ こんにやく ねぎ
なまあげをたつぶり食べよう!	19	金	○	ジャージャンどうふどん ちゅうかサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ハム	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり くだもの
鮭をねぎとしょうがとしょうゆで焼く	22	火	○	ごはん さけのこうみやき じゃがいもきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	ねぎ しょうが れんこん しらたき ピーマン こんにやく にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こまつな
カワイイマカロニABC	24	水	○	スパイシーピラフ ABCスープ カフェモカゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく かんでん なまクリーム	こめ あぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんじん たまねぎ コーン こまつな グリンピース セロリ キャベツ
フィリピン料理	25	木	○	ライス ルンピア・シャンハイ・スイートチリソース パンシット・ビーフン レンズまめスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく レンズまめ	こめ あぶら かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ さとう ビーフン じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ セロリ キャベツ いんげん レモン えだまめ マッシュルーム
ピザピザピザピザピザ	26	金	○	ピザトースト やさいのクリームスープ しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウイナー チーズ じゃこ とりにく だいち おかか	パン あぶら じゃがいも バター こめこ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン トマトピューレ はくさい えのき しめじ もやし にんじん こまつな
秋の味覚さつまいも	29	月	○	さつまいもごはん ホッケのてりやき おひたし ごまみそしる	ぎゅうにゅう こんぶ ホッケ とりにく とうふ みそ	こめ さつまいも さとう ごま	しょうが もやし キャベツ しめじ にんにく にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ ほうれんそう
ほくほくじゃがいも	30	火	○	あおなとしらすのごはん じゃがいものそぼろに たまごスープ	ぎゅうにゅう しらす とりにく ベーコン たまご	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう かたくりこ	ほうれんそう しょうが にんにく えのき にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにやく グリンピース こまつな