

9月 こんだてひょう

令和7年度

足立区立梅島第二小学校

日	曜	飲 み 物	ごはん パン めん	お か ず	行事&ひとくちメモ	赤	黄	緑	中学年
						体をつくる もともになるもの	熱や力の もともになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
2	火	牛乳	カレーライス	はなちゃんいかサラダ くだもの	はなちゃんいかは、加熱する とくると丸くなります。	とりにく チーズ いか 牛乳	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり こまつな レモン なし	635kcal 25.0g
3	水	牛乳	ごはん	キムムッチ かじょうどうふ くきわかめサラダ	キムムッチは韓国風のりふり かけです。のりをパラパラに 炒めるのがコツです。	のり なまあげ みそ くきわかめ ぶたにく 牛乳	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら でんぶん はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが チンゲンサイ きゅうり もやし	615kcal 24.3g
4	木	牛乳	ココアパン	なすとポテのミートグラタン キャベツとチキンのスープ	野菜の日給食 なす	ぶたにく レバー だいた チーズ とりにく 牛乳	ココアパン じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン こまつな なす	582kcal 27.0g
5	金	牛乳	こぎつねごはん	こさかなのからあげ おひたし みそしる	今回の小魚はメヒカリを使う 予定です。目が青く光るのが 名前の由来です。	とりにく あぶらあげ メヒカリ とうふ わかめ みそ 牛乳	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん あぶら	にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな もやし	546kcal 22.8g
8	月	牛乳	ごはん	さかなのたつたあげ やさいのレモンじょうゆ こらたまじる	あかうおは揚げるとおいしい 魚です。下味をしっかりつけ て揚げます。	あかうお とうふ たまご 牛乳	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが キャベツ もやし レモン にら たまねぎ こまつな	567kcal 25.9g
9	火	牛乳	てりやき ツナトースト	コーンサラダ とうにゅうスープ	トーストにはツナとマヨネー ズを塗って焼くことでほどよ い塩加減になります。	ツナ チーズ ベーコン えび いんげんまめ とうにゅう 牛乳	しょくパン あぶら マヨネーズ さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ キャベツ もやし にんじん しめじ コーン	574kcal 26.0g
10	水	牛乳	チリビーンズライス	こんにゃくヘルシーサラダ カルピスゼリー	サラダにはカラフルなこんに ゃくをトッピングします。	ぶたにく レバー だいた いんげんまめ かんてん カルピス 牛乳	こめ バター あぶら こめこ こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリ キャベツ もやし パイン缶	614kcal 21.7g
11	木	牛乳	ひやしちゅうか	レバーポテトのあまから くだもの	冷やし中華は夏限定のメ ニューです。めんもつゆも給 食室で冷やして提供します。	とりにく レバー 牛乳	ラーメン さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま こむぎこ じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん もやし れいとうパイン	548kcal 28.2g
12	金	牛乳	ごはん (さけふりかけ)	ぎせいとうふ おろしポンすあえ じゃがいものみそしる	さけふりかけは、骨なしさけ をオープンで焼いてほぐして から釜で炒めて味をつけま す。	さけ わかめ とうふ とりにく たまご あぶらあげ みそ 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも	ながねぎ たけのこ にんじん しいたけ きゅうり もやし だいこん レモン たまねぎ こまつな	605kcal 26.7g
16	火	牛乳	チーズパン	しろみざかなのバーベキューソース フレンチサラダ ようふうたまごスープ	バーベキューソースにはすり おろしたりんごをいれます。	ホキ とりにく ベーコン たまご 牛乳	チーズパン さとう あぶら マカロニ でんぶん	しょうが レモン たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しめじ こまつな りんご	545kcal 31.3g
17	水	牛乳	ごはん	ししゃものカレーあげ もやしのねぎだれあえ さつまじる	さつま汁は鹿児島県の昔の地 名「薩摩」が由来です。鹿児 島ではさつまいもがよく獲れ ます。	ししゃも とりにく みそ 牛乳	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま さつまいも こんにゃく	もやし きゅうり にんじん だいこん しょうが ごぼう ながねぎ	587kcal 20.9g
18	木	牛乳	きのこのトマト ソーススパゲッティ	ツナとわかめのサラダ マロンケーキ	マロンケーキは梅二小では初 めてのデザートです。甘露煮 のくりを汁ごと使用します。	ぶたにく チーズ わかめ ツナ たまご なまクリーム 牛乳	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ くり バター	にんにく たまねぎ しめじ トマト缶 きゅうり キャベツ レモン エリンギ コーン	638kcal 25.6g
19	金	牛乳	とわだバラやきどん	やさいのピリからあえ すましじる	食育の日 青森県の郷土料理	ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ りんご しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん こまつな しめじ ながねぎ	592kcal 20.6g
22	月	牛乳	ちゅうかどん	わかめのボンすあえ だいたのかりんとうがらめ	中華丼は給食でも定番のメ ニューです。うすらの卵が一 人1個つきます。	ぶたにく いか えび うすらのたまご わかめ だいた 牛乳	こめ こむぎこ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんじん たけのこ きゅうり はくさい たまねぎ しいたけ レモン チンゲンサイ キャベツ もやし	574kcal 24.1g
24	水	牛乳	ごはん	さばのにんにくみそやき あますあえ いなかじる	給食で使うさばは脂がしっか りのって焼いてもバサつきま せん。	さば みそ なまあげ 牛乳	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう にんじん	583kcal 26.4g
25	木	牛乳	ビスキュイパン	にんじンドレッシング サラダ かぼちゃのクリームに	ビスキュイパンはアーモンド 入りのクッキー生地をパンに 塗ってオープンで焼き上げま す。	たまご とりにく ベーコン とうにゅう 牛乳	コッパパン バター さとう アーモンド こむぎこ あぶら	キャベツ もやし にんじん こまつな コーン たまねぎ かぼちゃ パセリ しめじ	551kcal 19.8g
26	金	牛乳	パリパリ あだチャーメン	のりしおビーンズポテト くだもの	昨年の給食メニューコンクー ル区長賞を受賞した千寿第八 小学校のメニューです。	ぶたにく いか だいた のり 牛乳	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん しいたけ たまねぎ もやし キャベツ こまつな えだまめ パイン	596kcal 25.8g
30	火	牛乳	カレーピラフの クリームソースがけ	ハニーサラダ たべくらべびどう	秋の味覚であるマスカットと 巨峰の2種類を食べ比べま しょう。	とりにく えび チーズ なまクリーム とうにゅう 牛乳	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも はちみつ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり コーン エリンギ マスカット きょうほう	603kcal 21.1g

※材料購入や、感染症の流行等により、一部献立を変更することもあります。ご了承ください。

今月の給食目標

規則正しいリズムで

丈夫な体をつくろう

19日 食育の日（青森県）

食育の日は日本各地の郷土料理を提供します。今月は青森県の郷土料理です。

十和田バラ焼きは、ご当地グルメがテーマのB-1グランプリで有名になりました。青森県十和田市で生まれたメニューで、牛バラ肉と大量の玉ねぎを甘辛いたれで炒めます。（給食では牛肉ではなく豚肉を使用します）