



9がつ こんだてひょう



令和8年度

江東区立東雲小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
1火	せきはん	○	さけのてりやき ゆでやさい(だししょうゆ) みそしる(とうふ・あぶらあげ)	牛乳(飲用)、ささげ、鮭、削り節、 油揚げ、豆腐(木綿)	米、もち米、黒ごま、砂糖、でん粉	しょうが、はくさい、もやし、 こまつな、ねぎ	597 kcal 32.3 g 15.7 g 2.9 g
2水	ごはん	○	なまあげのそぼろに こまつなのあえもの	牛乳(飲用)、豚肉、削り節、 生揚げ	米、油、じゃがいも、板こんにゃく、 砂糖、でん粉、ごま油、白ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、干しいたけ、こまつな、 キャベツ、もやし	661 kcal 24.9 g 21.7 g 2.0 g
3木	チキン カレーライス	○	わかめいりゆでやさい れいとうみかん	牛乳(飲用)、鶏肉、わかめ	米、油、じゃがいも、バター、 小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、セロリ、キャベツ、 きゅうり、(冷)みかん	677 kcal 22.0 g 20.8 g 2.3 g
4金	しょくパン	○	てづくりみかんジャム ポークビーンズ コーンいりゆでやさい	牛乳(飲用)、ベーコン、豚肉、 大豆、いんげんまめ(乾)	食パン、グラニュー糖、 コーンスターチ、油、じゃがいも、 三温糖、ごま油、砂糖	みかん(缶)、みかんジュース (100%)、 たまねぎ、にんじん、トマト缶、 キャベツ、きゅうり、にんじん、	604 kcal 24.2 g 21.0 g 2.7 g
7月	ねぎしお ぶたどん	○	ゆでやさい(ごま・あぶらあげ) かきたまじる	牛乳(飲用)、豚肉、油揚げ、 削り節、出し昆布、鶏肉、 豆腐(木綿)、鶏卵	米、油、白ごま、でん粉、ごま油	にんにく、にんじん、ねぎ、たまねぎ、 もやし、にら、はくさい、こまつな、 えのきたけ	677 kcal 33.6 g 22.4 g 3.7 g
8火	ごはん	○	メルルーサのあずまに ゆでやさい(からししょうゆ) たまごとたまねぎのみそしる	牛乳(飲用)、メルルーサ、 削り節、油揚げ、鶏卵	米、油、でん粉、砂糖、白ごま	しょうが、はくさい、もやし、 こまつな、たまねぎ	641 kcal 29.3 g 18.9 g 2.5 g
9水	セサミトースト	○	クリームシチュー ゆでやさい(ドレッシング ぞえ)	牛乳(飲用)、ベーコン、豚肉、牛乳	食パン、白ごま、グラニュー糖、 バター、油、じゃがいも、小麦粉、 砂糖	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム缶、キャベツ、 きゅうり	646 kcal 22.7 g 31.8 g 3.1 g
10木	さつまいもいり ごもくごはん	○	ししゃものからあげ ゆでやさい(とさじょうゆ) とうふとわかめのみそしる	牛乳(飲用)、鶏肉、油揚げ、 ししゃも、削り節、糸がきかつお、 豆腐(木綿)、わかめ	米、油、砂糖、白ごま、さつまいも、 でん粉	にんじん、干しいたけ、ごぼう、 たけのこ、はくさい、もやし、 こまつな、ねぎ	672 kcal 27.4 g 21.7 g 2.9 g
11金	ごはん	○	いかとじゃがいものチリソース ナムル わかめとたまごのスープ	牛乳(飲用)、いか(短冊)、 削り節、わかめ、鶏卵	米、油、でん粉、じゃがいも、 ごま油、砂糖、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、 こまつな、にんじん	665 kcal 25.2 g 21.4 g 3.1 g
14月	ツナカレーピラフ	○	ABCスープ スイートポテト	牛乳(飲用)、ツナ油漬け、 ベーコン、豚肉、牛乳、生クリーム	米、油、じゃがいも、ABCパスタ、 さつまいも、砂糖、バター	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム缶、しょうが	715 kcal 20.9 g 20.4 g 1.9 g
15火	ごはん	○	にくじゃが あげごぼうのサラダ	牛乳(飲用)、豚肉、さつまいも、 削り節	米、油、じゃがいも、しらたき、 砂糖、三温糖、白ごま	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、 キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう	636 kcal 21.4 g 17.1 g 1.8 g
16水	さけの クリーム スパゲッティ	○	ポテトとまめのサラダ なし	牛乳(飲用)、鮭、牛乳、 生クリーム、粉チーズ、 いんげんまめ(乾)	スパゲッティ(乾)、油、バター、 小麦粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム缶、ほうれんそう、 にんじん、きゅうり、 スイートコーン缶、梨	633 kcal 26.4 g 23.5 g 1.4 g
17木	ちゅうかどん	○	ゆでやさい(ちゅうかドレッシング) にらたまスープ	牛乳(飲用)、豚肉、いか、 むきえび(生)、くきわかめ、 鶏肉、豆腐(木綿)、鶏卵	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、干しいたけ、 たけのこ缶、はくさい、チンゲンツァイ、	664 kcal 30.8 g 21.6 g 3.3 g
18金	ミルクパン	○	ポテトミートグラタン チーズいりゆでやさい	牛乳(飲用)、豚肉、 ピザ用チーズ、ダースチーズ	ミルクパン、じゃがいも、油、 ごま油、砂糖	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム缶、トマト缶、 キャベツ、にんじん、きゅうり	587 kcal 27.0 g 28.1 g 2.8 g
21日(月)敬老の日							
22日(火)国民の休日							
23日(水)秋分の日							
24木	ごはん	○	さばのたつたあげ ゆでやさい(ごまかけ) じゃがいものみそしる	牛乳(飲用)、さば、削り節、 油揚げ、わかめ	米、油、でん粉、白ごま、じゃがいも	しょうが、はくさい、もやし、 こまつな、ねぎ	665 kcal 27.2 g 21.7 g 2.2 g
25金	こうや豆腐の そぼろどん	○	しおこんぶいりゆでやさい みたらしだんご	牛乳(飲用)、豚肉、高野豆腐、 削り節、塩昆布、粉かつお、絹ごし豆腐	米、油、三温糖、でん粉、白玉粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ缶、干しいたけ、 はくさい、もやし、こまつな	671 kcal 26.3 g 17.5 g 2.6 g
26土	ごはん	○	マーボー豆腐 もやしとわかめのごまじょうゆ	牛乳(飲用)、豚肉、 豆腐(木綿)、わかめ	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、干しいたけ、 たけのこ缶、もやし、にんじん	649 kcal 27.2 g 22.2 g 2.5 g
28月	ごはん	○	とりにくのパーベキューやさき せんざりじゃがいものゆでやさい あおなとコーンのたまごスープ	牛乳(飲用)、鶏肉、鶏卵	米、油、砂糖、はちみつ、でん粉、 じゃがいも、ごま油、白ごま	しょうが、たまねぎ、にんにく、 トマト缶、みかんジュース(100%)、 にんじん、きゅうり、 スイートコーン缶、ねぎ、こまつな	661 kcal 26.1 g 20.4 g 2.4 g
29火	いためそば ごもくあんかけ	○	かぼちゃとだいずのからあげ フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳(飲用)、豚肉、大豆、 プレーンヨーグルト	油、むし中華めん、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 干しいたけ、たけのこ缶、はくさい、 もやし、こまつな、西洋かぼちゃ、 みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶	672 kcal 25.3 g 19.9 g 3.3 g
30日(水)振替休業日							

※食材の都合により献立を変更することがあります。