



8・9月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立江戸川小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
8/26	火	牛乳 ごはん とりにくのマーメイド焼き 野菜のごまずあえ けんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	精白米 さとう ごま ごま油 こんにゃく	マーメイド キャベツ もやし えのき ごぼう にんじん だいこん こまつな	561 kcal 28.0 g
27	水	牛乳 カレーライス わかめサラダ ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 レンズまめ わかめ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし	671 kcal 22.0 g
28	木	牛乳 麦ごはん ごま油香るのりふりかけ 家常豆腐 春雨サラダ	牛乳 もみのり 豚肉 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 さとう ごま でんぶん はるさめ 油	にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ しょうが キャベツ ピーマン きゅうり もやし	639 kcal 26.5 g
29	金	牛乳 ツナと夏野菜のトマトスパゲッティ バジルドレッシングサラダ メロン 【野菜の日(31日)】	牛乳 ツナ	油 スパゲッティ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト なす ズッキーニ こまつな キャベツ バジル メロン	647 kcal 25.6 g
9/1	月	牛乳 ごはん ホッケの干物 【防災の日】 ひじきの五目煮 すいとん	牛乳 ほつけ さつま揚げ ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ	精白米 油 こんにゃく さとう 小麦粉	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ だいこん はくさい こまつな	612 kcal 28.1 g
2	火	牛乳 中華丼 サクサク磯大豆 りんご	牛乳 豚肉 なたと いか 大豆 高野豆腐 ちりめんじゃこ あおのり	精白米 米粒麦 油 でんぶん ごま油	しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな りんご	605 kcal 26.4 g
3	水	牛乳 セサミ食パン 二種のいもグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 チーズ 鶏肉	サシパン 油 じゃがいも さつまいも	にんにく たまねぎ トマト パセリ えのき にんじん キャベツ こまつな	579 kcal 27.8 g
4	木	牛乳 上海焼きそば わかめスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 わかめ かまぼこ 粉寒天	油 むし中華めん ごま油 さとう	しょうが たまねぎ もやし にんじん キャベツ にんにく ぶどうジュース パイン みかん	562 kcal 25.0 g
5	金	牛乳 高菜飯 タイピーエン がねあげ 【熊本県の料理】	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 いか かまぼこ	精白米 米粒麦 ごま油 さとう はるさめ 油 さつまいも 小麦粉	たかな漬 しょうが にんじん きくらげ にんにく キャベツ ごぼう たまねぎ	633 kcal 21.2 g
8	月	牛乳 ジャンバラヤ パンキンサラダ チャウダー	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン いんげんまめ 生クリーム	精白米 米粒麦 油 はちみつ じゃがいも バター 小麦粉	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ	622 kcal 23.0 g
9	火	牛乳 菊花ずし 竹輪の二色あげ 冬瓜のすまし汁 【重陽の節句】	牛乳 出し昆布 鶏肉 竹輪 あおのり	精白米 さとう 油 小麦粉	れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ 菊のり さやいんげん たまねぎ えのき とうがん こまつな	557 kcal 19.9 g
10	水	牛乳 ジャージャーめん じゃがいもの中華風ごまあえ ぶどうゼリー	牛乳 鶏ひき肉 豚肝臓 大豆 みそ 粉寒天	油 中華めん ごま油 さとう でんぶん じゃがいも 三温糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり ぶどうジュース	582 kcal 23.7 g
11	木	牛乳 さけ茶づけ 凍り豆腐入り肉じゃが 野菜の酢みそあえ	牛乳 塩ざけ 出し昆布 豚肉 高野豆腐 みそ	精白米 米粒麦 ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう	万能ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	588 kcal 25.5 g
12	金	牛乳 はちみつレモントースト チリコンカン パリパリサラダ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 いんげんまめ	食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも ワンタンの皮	レモン たまねぎ にんじん にんにく トマト こまつな キャベツ もやし	562 kcal 22.2 g
16	火	牛乳 ごはん さばの塩こうじ焼き 五目きんぴら さつまいものみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ みそ 油揚げ	精白米 塩こうじ 油 こんにゃく さとう さつまいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	620 kcal 26.3 g
17	水	牛乳 豆乳クリームライス キャロットソースサラダ 梨	牛乳 鶏肉 豆乳	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん えのき にんにく こまつな キャベツ きゅうり なし	572 kcal 21.9 g
18	木	牛乳 ごはん ひじきふりかけ 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 ひじき 粉かつお 鶏肉 みそ	精白米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 焼きふ ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	579 kcal 22.5 g
19	金	牛乳 ごまごはん かぼちゃコロツケ 野菜の塩昆布あえ とうふのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 塩昆布 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 ごま じゃがいも 油 ポテトフレーク 小麦粉 パン粉	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん もやし だいこん 長ねぎ	651 kcal 20.6 g
22	月	牛乳 マーボー豆腐丼 かみかみ中華風サラダ りんご	牛乳 鶏ひき肉 豚肝臓 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 油 三温糖 でんぶん ごま油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ にら 切干大根 もやし きゅうり りんご	612 kcal 24.5 g
24	水	牛乳 黒砂糖パン タンドリーフィッシュ じゃがいもと野菜のサラダ 洋風かきたまスープ	牛乳 たら ヨーグルト 卵	黒砂糖パン 三温糖 油 じゃがいも さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン クリームコーン	560 kcal 26.0 g
25	木	牛乳 わかめうどん 和風おろしサラダ きな粉おはぎ 【お彼岸(20～26日)】	牛乳 豚肉 油揚げ 生わかめ きな粉	うどん 油 さとう もち米 精白米	にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん しょうが	612 kcal 23.3 g
26	金	牛乳 ツナコーンピラフ さつまいもチップスサラダ トマトスープ	牛乳 ツナ 豚肉	精白米 米粒麦 油 さつまいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ もやし セロリ トマト	595 kcal 20.1 g
29	月	牛乳 麦ごはん おかかふりかけ 玉子焼きあんかけ 豚汁 オレンジ	牛乳 粉かつお 鶏ひき肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 さとう 油 でんぶん こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう こまつな オレンジ	603 kcal 26.7 g
30	火	牛乳 和風きのこスパゲッティ 海藻サラダ 黒砂糖豆乳蒸しパン	牛乳 ベーコン 豚肉 ひじき わかめ 豆乳	スパゲッティ 油 さとう ごま油 小麦粉 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのき もやし キャベツ レーズン	638 kcal 25.6 g

©学校行事や食材料等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

きのこの日
菊料理

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)

9月9日



不老長寿を願う 重陽の節句



重陽の節句

8・9月分 一日あたりの平均

603 24.3

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0