

9がつのきゅうしょくこんだてひょう

令和7年度9月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	牛乳	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
2 火	わかめごはん にくじゃが みそしる 	○	牛乳、炊き込みわかめ、豚もも肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、三温糖	しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、キャベツ、ねぎ	539 kcal 22.3 g
3 水	まぐりメロンパン カリカリあぶらあげのサラダ チキンポトフ	○	牛乳、たまご、油揚げ、短冊ベーコン、鶏むね肉	ミルクパン、薄力粉、上白糖、有塩バター、グラニュー糖、ごま油、なたね油、三温糖、じゃがいも	にんじん、きゅうり、キャベツ、にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、ほんしめじ	592 kcal 22.7 g
4 木	こまつなとじゃこのわふうスパゲッティ じゃがいものおかかあえ ココアプリン	○	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお削り節、青のり、粉寒天	スパゲッティ、オリーブオイル、なたね油、白いりごま、じゃがいも、揚げ油、上白糖	にんにく、たかのつめ、えのきたけ、こまつな	500 kcal 19.0 g
5 金	ごはん さけのみそやき きりぼしだいこんのにつけ すましじる	○	牛乳、鮭、白みそ、油揚げ、かまぼこ	米、三温糖、炒め油、白いりごま	切干大根、にんじん、さやいんげん、こまつな	521 kcal 26.6 g
8 月	ピビンバ はるさめスープ なし	○	牛乳、たまご、豚ひき肉、油揚げ、鶏むね肉	米、炒め油、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、たけのこ水煮、干し椎茸、玉葱、はくさい、なし	576 kcal 26.7 g
9 火	みそラーメン たこボール しおナムル	○	牛乳、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、短冊ベーコン、ゆでたこ、青のり、かつお削り節	蒸し中華めん、炒め油、ごま油、じゃがいも、かたくり粉、薄力粉、揚げ油、三温糖、白いりごま	にんじん、玉葱、もやし、キャベツ、にんにく、しょうが、にら、ねぎ、紅しょうが、きゅうり	637 kcal 26.9 g
10 水	ミルクパン どりのハニーマヨマスタード ゆでキャベツ ABCスープ	○	牛乳、鶏むね肉、短冊ベーコン	ミルクパン、薄力粉、揚げ油、マヨネーズ、はちみつ、ABCバスタ	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、こまつな	572 kcal 23.0 g
11 木	ごはん さかなのピリからやき やさいのそくせきづけ さつまじる	○	牛乳、メルルーサ、ちりめんじゃこ、豚肉、白みそ	米、三温糖、さつまいも	ねぎ、しょうが、にんにく、かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう	514 kcal 21.9 g
12 金	チリビーンズライス キャロットソースサラダ りんご	○	牛乳、豚ひき肉、大豆	米、じゃがいも、三温糖、なたね油、薄力粉	にんにく、玉葱、にんじん、トマトジュース、キャベツ、もやし、こまつな、冷凍ホールコーン、りんご	553 kcal 19.2 g
16 火	ぶたどん ごまだれサラダ みそしる	○	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ	米、なたね油、しらたき、三温糖、かたくり粉、ごま油、白いりごま、白練りごま	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、えのきたけ、ねぎ	501 kcal 23.5 g
17 水	セザミトースト ハーブサラダ あきのみかんチュー	○	牛乳、鶏むね肉、生クリーム	食パン、有塩バター、白すりごま、三温糖、なたね油、さつまいも、じゃがいも、オリーブオイル、薄力粉	きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが、玉葱、ぶなしめじ	576 kcal 19.6 g
18 木	ごはん さばのしおやき だいずのいそに ごじる	○	牛乳、鯖、干ひじき、大豆、焼きちくわ、鶏むね肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、炒め油、糸こんにゃく、三温糖、さといも、板こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	533 kcal 25.4 g
19 金	きゅうきゅうカレー まめいりやさいチップス とんじる 	○	牛乳、大豆、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	揚げ油、じゃがいも、さつまいも、炒め油、板こんにゃく	かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	585 kcal 19.1 g
22 月	キムチチャーハン ジャンボあげぎょうざ ザーサイスープ	○	牛乳、豚肉、たまご、豚ひき肉、鶏むね肉、絹ごし豆腐、生わかめ	米、なたね油、かたくり粉、ぎょうざの皮、薄力粉、揚げ油	白菜キムチ、ねぎ、青ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、にら、エリンギ、ザーサイ	561 kcal 25.4 g
24 水	ガーリックトースト キャベツツテ ポークビーンズ	○	牛乳、短冊ベーコン、大豆、豚もも肉	食パン、有塩バター、なたね油、薄力粉、じゃがいも	にんにく、キャベツ、こまつな、にんじん、冷凍ホールコーン、セロリ、玉葱、ほんしめじ	597 kcal 26.0 g
25 木	ごはん さごしのさいきょうやき キャベツのじゃこびたし むらくもじる	○	牛乳、さごし、白みそ、ちりめんじゃこ、かつお削り節、鶏むね肉、木綿豆腐、たまご	米、三温糖、かたくり粉	キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ	533 kcal 30.1 g
26 金	ごはん どりのからあげ やさいたため のっぺいじる	○	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、油揚げ	米、かたくり粉、揚げ油、炒め油、春雨、三温糖、板こんにゃく、さといも	しょうが、レモン果汁、ねぎ、にんじん、エリンギ、たけのこ水煮、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、干し椎茸	639 kcal 28.8 g
29 月	マーボーどん ちゅうかふうコーンスープ まぐりりんごゼリー	○	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、絹ごし豆腐、短冊ベーコン、たまご、粉寒天、粉ゼラチン	米、炒め油、三温糖、かたくり粉、ごま油、上白糖	たかのつめ、にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、にら、はくさい、玉葱、冷凍ホールコーン、こまつな、りんごジュース	626 kcal 26.2 g
30 火	ごはん どりのてりやき ポテト入りおんやさい みそしる	○	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、生わかめ	米、じゃがいも、なたね油、三温糖	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、冷凍ホールコーン、玉葱、ねぎ	515 kcal 24.5 g

(さいりょう・きょうじなどのつごうで、こんだてをへんこうすることがあります。)

今日の給食目標

《みんなで協力して楽しい食事をしよう》



9日(火) たこボール

蒸したじゃがいもをマッシュして、たこやねぎなどを加えたものを丸め、衣をつけて油で揚げます。ソース、かつお節、青のりをかけると、たこ焼きのような見た目のたこボールの完成です。五小の人気メニューの1つです。



今月の平均栄養価は中学年
エネルギー 562kcal
たんぱく質 24.0g

◆地場野菜◆

(岩戸北 三角武久さん)

端境期のためお休み



≪防災給食≫

19日(金) 救給カレー



狛江市が災害時の非常食として保管しているものを入れ替えるため、これまで保管していたものを給食で提供します。災害に備えることの大切さや災害時の食事についても考えるきっかけにしたいと思います。