

令和8年度					9月	献立表		
日/曜日				献立	あか 血や肉になる食品	きいろ 力や熱になる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		牛乳	主食					
2	水			カレーライス ピクルス フルーツポンチ	粉チーズ 豚肉 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 三温糖 上白糖	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり セロリ 黄桃 パインアップル みかん	646 20.1
3	木			ピザトースト レモンサラダ 白いんげん豆のポタージュ	ミックスチース ベーコン 牛乳 生クリーム 白いんげん豆	食パン サラダ油 三温糖 バター さつまいも	ホールトマト たまねぎ セロリ ピーマン にんにく もやし にんじん きゅうりレモン パセリ	581 25.0
4	金			五目ごはん 揚げ出し豆腐 もやしの甘酢煮 みそ汁	鶏肉 油揚げ 冷凍豆腐 みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 油 でんぶん すりごま ごま油	にんじん たけのこ さやいんげん 干しいたけ しょうが もやし きゅうり たまねぎ えのきだけ 小松菜	573 21.0
7	月			あぶたま丼 青菜とツナのあえ物 なめこ汁	卵 鶏肉 油揚げ ツナ 冷凍豆腐 みそ 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 サラダ油	たまねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり たまねぎ ねぎ なめこ	647 25.1
8	火			★ワールドメニュー★(インド) コーンピラフ タンドリーチキン マカロニスーフ りんごゼリー	プレーンヨーグルト 鶏肉 ベーコン 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 マカロニ 三温糖	ホールコーン たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ りんごジュース レモン	622 24.3
9	水			菊花ごはん あじの竜田揚げ おひたし みそ汁	鶏ひき肉 あじ 糸けずり節 みそ 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 黒ごま 三温糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉	にんじん しめじ ごぼう さやいんげん 菊 しょうが もやし 小松菜 たまねぎ	574 27.2
10	木			ごはん ホキの三味焼き 筑前煮 かきたま汁	みそ ホキ 鶏肉 揚げボール 卵 牛乳	米 胚芽米 ごま じゃがいも 三温糖 サラダ油 でんぶん	ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう にんじん たけのこ しょうが 小松菜	584 27.2
11	金			きつねうどん きゅうりとちくわの酢のもの 大学いも	油揚げ 鶏肉 とよはしちくわ 生わかめ 牛乳	冷凍うどん 三温糖 黒ごま さつまいも 油 水あめ	白菜 大根 にんじん 小松菜 ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	603 22.6
14	月			キムチチャーハン フライドポテト 冬瓜スープ	卵 豚肉 あおのり 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 ごま サラダ油 じゃがいも 油 でんぶん	ピーマン 白菜キムチ にんじん たまねぎ とうがん 小松菜 えのきだけ	612 21.7
15	火			ごはん ししゃものごま揚げ 野菜のにんにく醤油和え 肉じゃが	ししゃも 糸寒天 豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 ごま 油 ごま油 じゃがいも 三温糖	もやし にんじん 小松菜 にんにく たまねぎ 糸こんにゃく	608 24.4
16	水			セサミトースト ポークシチュー ツナひじきサラダ	豚肉 大豆 きんとき豆 ツナ ひじき 牛乳	食パン バター ごま はちみつ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく キャベツ きゅうりレモン	590 23.7
17	木			麦ごはん フィッシュバーグ 炒合菜 みそ汁	牛乳 卵 ミックスチース 豚ひき肉 赤みそ あじ 豚肉 みそ 油揚げ	米 米粒麦 パン粉 ごま油 春雨 サラダ油	たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが もやし キャベツ には にんにく 大根 ねぎ	573 24.2
18	金			ホイコーロー丼 中華卵スープ りんご	豚肉 ハ丁みそ 赤みそ 卵 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぶん サラダ油	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ 干しいたけ りんご	565 22.4
24	木			スパゲティミートソース 洋風卵スープ チョコ抹茶蒸しパン	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 牛乳 卵 スキムミルク	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 でんぶん チョコチップ 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ セロリ	674 29.1
25	金			さつまいもごはん さわらの西京焼き ごまあえ 沢煮椀 月見団子	甘みそ さわら 豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 胚芽米 さつまいも もち米 すりごま 三温糖 でんぶん 白玉粉	もやし 小松菜 大根 ねぎ にんじん 干しいたけ	620 26.1
28	月			ごはん 青のりふりかけ チキンチキンごぼう(山口県) 豆腐のうま煮	刻みのり 糸けずり節 あおのり 鶏肉 冷凍豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 ごま でんぶん 油 三温糖 サラダ油	ごぼう えだまめ ねぎ たけのこ こんにゃく にんじん 小松菜 干しいたけ	649 25.0
29	火			さんまのかばやきごはん 糸寒天のごま酢あえ みそ汁	さんま 油揚げ 糸寒天 みそ 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 油 三温糖 ごま	もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	628 22.3
30	水			カレーミートドッグ 野菜の豆乳スープ 梨	ミックスチース 豚ひき肉 大豆 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	コッペパン パン粉 じゃがいも でんぶん サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ 小松菜 梨	571 25.9

エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1を3・4年生の栄養価にかけてみてください。

◇献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承下さい。

今月のめあて：食事のリズムを整えよう！



品川区立戸越小学校
校長 川田重久
栄養士 林田麻衣