

令和8年



9月献立表



石神井東小学校

実施日 日曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	根菜カレー フルーツ白玉ポンチ		ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら じゃがいも パター こむぎこ しらたまだんご さとう ジュース	パセリ しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ ごぼう れんこん こまつな トマトピューレ みかんかん りんごかん ももかん バインアップルかん	696	12.9	22.6	1.4
2 水	梅ごまご飯 ししゃもの南部焼き 野菜チップス 金時汁		ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	せいはくまい おおむぎ しろごま くろごま さつまいも だいずあぶら サラダあぶら	かんそうかりかりうめ れんこん ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	608	15.7	30.8	3.6
3 木	きびご飯 小魚ふりかけ すきやき風肉豆腐 大根のもちもち焼き		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし きざみこんぶ ぶたにく やきとうふ ツナ	せいはくまい きび しろごま さとう サラダあぶら しらたき こむぎこ かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しめじ だいこん	698	17.2	30.9	2.0
4 金	ココアパン ★1 ムサカ 玉葱とレンズ豆のスープ		ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ ウインナー とうふ あぶらあげ レンズまめ	ココアパン じゃがいも サラダあぶら さとう パター こむぎこ	にんにく セロリー なす たまねぎ ズッキーニ しめじ トマトピューレ パセリ キャベツ にんじん だいこん こまつな	644	17.1	42.1	2.7
7 月	焼豚ひじきチャーハン 酢鶏 ニラともやしのスープ		やきぶた ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ ぶたにく あつあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも だいずあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん ねぎ さやいんげん たけのこ あかピーマン たまねぎ ピーマン しめじ キャベツ だいこん もやし にら	676	15.3	29.7	3.4
8 火	もみじご飯 ★2 鶏ちゃん すったて汁 梨		とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ だいず ぶたにく とうにゅう	せいはくまい サラダあぶら さとう しろごま じゃがいも	にんじん しめじ さやいんげん キャベツ たまねぎ もやし コーン ピーマン はくさい ごぼう きくらげ だいこん ねぎ にんにく こまつな なし	649	17.6	32.2	2.6
9 水	麦ご飯 ★3 菊花しゅうまい 切干大根の五目煮 ほうれん草と卵の味噌汁		ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりひきにく あぶらあげ とりにく たまご みそ	せいはくまい おおむぎ パンこ しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら かたくりこ サラダあぶら さつまいも	ほししいたけ たまねぎ コーン しょうが きりほしだいこん にんじん さやいんげん こまつな はくさい だいこん ほうれんそう しめじ	640	17.1	28.5	2.2
10 木	秋の香りおこわ 擬製豆腐 あさりのウェーブワンタンスープ		とりひきにく さつまあげ ぎゅうにゅう とうふ ひじき たまご ぶたにく あさり あぶらあげ	せいはくまい もちごめ サラダあぶら さといも しろごま さとう かたくりこ ウェーブワンタン	まいたけ えのきだけ しめじ ねぎ さやいんげん にんじん ほししいたけ こまつな しょうが キャベツ たまねぎ だいこん	640	19.6	32.9	2.4
11 金	パエリア じゃが芋のカレーソテー ベーコンと卵のふわふわスープ ゆやけゼリー		とりにく いか えび ぎゅうにゅう とりひきにく ベーコン とうふ チーズ たまご かんてん	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら オリーブゆ じゃがいも さつまいも パンこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン えだまめ パセリ セロリー キャベツ かぶ こまつな みかんかん オレンジジュース	587	15.4	25.3	2.2
14 月	★4 ちゃんぽん 浦上そばろ 大学芋		ぶたにく えび いか なんと あさり ぎゅうにゅう さつまあげ	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ごんにゃく しろごま さつまいも だいずあぶら みずあめ くろごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ こまつな コーン ごぼう もやし さやいんげん	660	14.7	26.3	2.4
15 火	麦ご飯 白身魚のプロバンス風 ツナとパンネのソテー チキンコンソメスープ		ぎゅうにゅう たら ツナ とりにく ひよこまめ	せいはくまい おおむぎ オリーブゆ こむぎこ サラダあぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ トマトかん トマトピューレ にんじん コーン パセリ キャベツ だいこん こまつな しめじ ねぎ	592	18.6	22.2	1.8
16 水	★5 ルーローハン こんにゃくと根菜のごま味噌炒め 小玉すいか		ぶたにく ぎゅうにゅう とりひきにく だいず みそ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら くろざとう かたくりこ ごんにゃく さとう しろすりごま	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ごぼう れんこん さやいんげん すいか	591	18.5	26.0	1.4
17 木	ターメリックライス 鶏肉のバーベキューソース チーズポテト さつまいものクリームコーンスープ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご	せいはくまい サラダあぶら さとう じゃがいも パター さつまいも かたくりこ	パセリ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン	616	16.7	31.7	2.2
18 金	★6 さんまの蒲焼き丼 煮浸し かぼちゃの味噌汁		さんま ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ みそ	せいはくまい おおむぎ かたくりこ こむぎこ だいずあぶら しろごま さとう	しょうが キャベツ にんじん なす こまつな かぼちゃ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ	643	15.1	35.4	2.1
24 木	えびのクリームソーススパゲティ カリフラワーのチーズハニーサラダ		とりにく えび チーズ ぎゅうにゅう ハム	スパゲッティ サラダあぶら パター こむぎこ さつまいも はちみつ	パセリ にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう コーン きゅうり カリフラワー	613	18.2	34.5	2.0
25 金	麦ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え ★7 お月見団子		ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ とうふ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら じゃがいも しらたき さとう しろすりごま しょうしんこ しらたまこ かたくりこ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな さやいんげん キャベツ ほうれんそう だいこん	644	14.8	18.7	2.2
28 月	麦ご飯 ほっけのみぞれ焼き 春雨サラダ はっと汁		ぎゅうにゅう ほっけ ちくわ とりにく	せいはくまい おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら しらたまこ こむぎこ じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう キャベツ えのきだけ こまつな	576	17.2	20.2	2.1
29 火	きなこトースト イタリアンサラダ かぼちゃのポークシチュー		きなこ ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず なまクリーム	しょくパン パター グラニューとう サラダあぶら さとう こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム こまつな トマトピューレ	645	14.8	46.6	2.9
30 水	高野豆腐のそぼろご飯 胡瓜とじゃこのごま酢あえ じゃが芋と青梗菜の味噌汁		ぶたひきにく こうやとうふ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう しろすりごま じゃがいも ごんにゃく	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん にら さやいんげん きゅうり だいこん こまつな えだまめ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ	584	17.6	30.2	2.4

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	632	16.5	29.9	2.3	343	93	2.3	227	0.30	0.45	14	5.8

まだまだ残暑も厳しいですが、今月も行事食を紹介していきます。★1 ギリシャの家庭料理、「ムサカ」を紹介します。★2 岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」と「すったて汁」を紹介します。すったてとは、ゆでた大豆をすりつぶしたものをいいます。★3 重陽の節句献立です。★4 長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」と「浦上そばろ」を紹介します。★5 台湾の家庭料理「ルーローハン」を紹介します。★6 9月の食育の日は、夏野菜のかぼちゃを使います。旬のお魚「秋刀魚」を使い、蒲焼きを作ります。★7 今年の十五夜は25日です。お月見団子を作ります。