

令和8年度

9月の献立表 No.1

豊島区立駒込小学校

校長 大島 史絵

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
1	火	牛乳	ぎゅうにゅう			590	
		四川豆腐丼	ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら、こんにやくかたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、こまつな、ねぎきくらげ、いんげん		
		メンマスープ	とりにく、わかめ	あぶら	にんじん、ねぎ、めんま		
		果物(ブドウ)			ぶどう		
						25.5	19.5
2	水	牛乳	ぎゅうにゅう			525	
		タクアンごはん	ちりめんじゃこ	こめ、あぶら、ごま	たくあん		
		魚のカレーしょうゆ焼き	ホキ				
		ポイル野菜みそ風味		ごま、あぶら	はくさい、きゅうり、もやし		
		みそ汁	とうふ		たまねぎ、かいわれだいこん、こまつな		
						26.1	18.1
3	木	牛乳	ぎゅうにゅう			628	
		ナシゴレン	ベーコン、エビ、たまご	こめ、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、えりんぎ、ねぎ		
		アヤム・パン・ガン・ブンブ・クニン	とりにく		にんにく、しょうが		
		ウラブ	いか	あぶら	もやし、きゃべつ、いんげん、ほうれんそう		
		タピオカフルーツポンチ		タピオカ、さとう	もも、みかん、パイナップル		
						27.5	22.4
4	金	牛乳	ぎゅうにゅう			608	
		ごはん		こめ			
		手作りふりかけ	ちりめんじゃこかつおぶし	ごま			
		ジャガイモのきんぴら風煮	ぶたにく	じゃがいも、あぶらごま、こんにやく	しょうが、にんじん、ごぼう、しめじ、しめじグリーンピース		
		みそ汁			ねぎ、かぶ、もやし		
						27.5	14.4
7	月	牛乳	ぎゅうにゅう			756	
		青葉チャーハン	ぶたにく、たまご	こめ、あぶら	ねぎ、こまつな		
		ワンタンスープ	ぶたにく	わんたんのかわ、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、ねぎもやし、きくらげ		
		大学芋		さつまいも、あぶら、さとう、みずあめ、ごま			
						23.8	16.8
8	火	牛乳	ぎゅうにゅう			567	
		ごはん		こめ			
		鶏肉のバーベキューソース	とりにく	ごま	にんにく、しょうが		
		リヨネーズポテト		じゃがいも、あぶら	たまねぎ、パセリ		
		すまし汁	わかめ	ふ	みつば、にんじん		
						23.3	18.2
9	水	牛乳	ぎゅうにゅう			583	
		ザーサイチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら	ねぎ、しょうが、ザーサイ、ピーマン、にんじん		
		カボチャの包み揚げ	ベーコン	はるまきのかわ、あぶら	たまねぎ、えりんぎ、かぼちゃ		
		春雨スープ	とりにく、ほたて	はるさめ、あぶら	にんじん、はくさい、きくらげ、こまつな		
						19.6	20.3
10	木	牛乳	ぎゅうにゅう			591	
		炊き込みごはん	あぶらあげ	こめ、もちごめ、あぶらこんにやく	しめじ、にんじん、れんこん		
		鰯の西京焼き	さわら		しょうが		
		煮びたし	あぶらあげ		こまつな、きゃべつ、もやし、にんじん		
		みそ汁			ねぎ、なす、ほうれんそう		
						28.6	18.6
11	金	牛乳	ぎゅうにゅう			547	
		五目うま煮丼	ぶたにく、エビ、イカ	こめ、あぶら、こんにやくかたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、はくさいちんげんさい、きくらげ		
		ワカメスープ	とりにく、とうふ、わかめ	あぶら、ごま	にんじん、ねぎ、しょうが		
		果物(ナシ)			なし		
						24.1	13.2
14	月	牛乳	ぎゅうにゅう			591	
		ごはん		こめ			
		サンマの香味揚げ	さんま	あぶら、かたくりこ	しょうが、にんにく、ねぎ		
		キュウリとわかめの酢の物	わかめ、ごま		きゅうり、かぶ		
		みそ汁	あぶらあげ		きゃべつ、もやし		
						21.6	23.8

※ 都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

- ①献立名ごとに使用する食材が分かるようにしています。
- ②食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けて、使用する食材をのせています。
- ③Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3・4年生)をのせています。
低学年(1・2年生)は約0.9倍、高学年(5・6年生)は約1.1倍になります。

1日(火) 2学期給食始



3日(木) 世界の料理特集 :インドネシア

ナシゴレン: エビ入りチャーハン
 アヤム・パン・ガン・ブンブ・クニン: 鶏肉の焼いたもの
 ウラブ: イカ入りサラダ

令和8年度

9 月 の 献 立 表 No.2

豊島区立駒込小学校

校長 大島 史絵

日	曜 日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
15	火	牛乳	ぎゅうにゅう			670	
		赤飯	ささげ	こめ、もちこめ、ごま			
		鶏の唐揚げ	とりにく	あぶら、かたくりこ、こむぎこ	にんにく		
		野菜のうま煮	あぶらあげ	あぶら、さといも	にんじん、いんげん、だいこん、ごぼう		
		すまし汁		ふ	みつば、えのきたけ		
		紅白ゼリー	かんてん にゅうさんきんいんりょう	さとう	いちご	28.3	22.3
17	木	牛乳	ぎゅうにゅう			661	
		きなこ揚げパン	きなこ	パン、あぶら、さとう			
		コーンシチュー	ぶたにく、ぎゅうにゅう	バター、こむぎこ あぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん とうもろこし		
		豆サラダ	だいず、ツナ		はくさい、にんじん、ほうれんそう	26.2	29.5
18	金	牛乳	ぎゅうにゅう			562	
		青肉肉線井	ぶたにく	こめ、あぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、えりんぎ、ねぎ、ピーマン パプリカ		
		酸辣湯	ぶたにく	はるさめ、あぶら	しょうが、きくらげ、もやし、にら、とまと		
		サイダーゼリー	かんてん	サイダー、さとう		24.0	13.1
24	木	牛乳	ぎゅうにゅう			595	
		ごはん		こめ			
		鶏肉の香味焼き	とりにく		ねぎ		
		ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも、あぶら	パセリ、たまねぎ		
		豆腐とコーンのスープ	とうふ、とりにく		にんじん、しめじ、ねぎ、とうもろこし	25.6	21.5
25	金	牛乳	ぎゅうにゅう			528	
		ちゃんこうどん	ぶたにく、あぶらあげ イカ	うどん、あぶら、ふ	しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな ごぼう		
		変わり漬け		あぶら	かぶ、はくさい、きゅうり、にんじん		
		月見団子	きなこ	しらたまこ、じょうしんこ さとう、かたくりこ		25.6	13.8
28	月	牛乳	ぎゅうにゅう			647	
		ごはん		こめ			
		鉄火みそ	だいず	ごま、あぶら	ごぼう、しょうが		
		鶏肉の南部焼き	とりにく	ごま	しょうが		
		茎わかめのきんぴら	くきわかめ、ぶたにく	こんにやく、あぶら、ごま	にんじん、ごぼう、いんげん		
		みそ汁	あぶらあげ、とうふ		だいこん、にんじん、こまつな	30.1	23.5
29	火	牛乳	ぎゅうにゅう			656	
		ごはん		こめ			
		イカのチリソース	いか	あぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、ねぎ		
		ポテトサラダ		じゃがいも	にんじん、きゅうり		
		ザーサイスープ	とりにく、とうふ	あぶら	ザーサイ、こまつな	22.9	23.4
		グレープゼリー	かんてん	さとう	ぶどうジュース		
30	水	牛乳	ぎゅうにゅう			638	
		鶏めし	とりにく	こめ、あぶら、こんにやく	にんじん、ごぼう、グリーンピース		
		とり天	とりにく	あぶら、こむぎこ かたくりこ	にんにく、しょうが		
		いり大根		ごま、あぶら	だいこん、しょうが		
		だんご汁	あぶらあげ	さといも、あぶら こむぎこ	だいこん、にんじん、はくさい	25.6	17.6

※ 都合により献立を変更することがあります。



15日(火) 開校記念祝い献立

16日(水) 開校記念日



25日(金) お月見献立



30日(水) 郷土料理特集 : 大分料理 鶏めし: 鶏肉といろいろな野菜を炊き込んだごはん
とり天: 鶏肉に下味をつけた天ぷら
だんご汁: 小麦粉のだんごを野菜の汁に入れたもの