

令和8年度

9月の献立表

豊島区立西巣鴨小学校

校長 後藤 大輔

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			601	
		ポークカレーライス	ぶたにく	こめ じゃがいも こめこあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん		
		わかめサラダ	わかめ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
		くだもの			なし(幸水)		
						20.6	18.2
2	水	牛乳	ぎゅうにゅう			618	
		ごはん		こめ	ゆかり		
		マーボーじゃが	ぶたにく みそ	じゃがいも あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ		
		きのこスープ	ハム	かたくりこ	キグリンピース		
3	木	牛乳	ぎゅうにゅう			589	
		発芽玄米ごはん		こめ はつがげんまい			
		鶏肉の金山寺みそ焼き	とりにく みそ	あぶら			
		おひたし	かつおぶし		もやし ほうれんそう にんじん		
4	金	牛乳	ぎゅうにゅう			599	
		ごはん		ごはん			
		くじらの竜田揚げ	くじら	さとう かたくりこ あぶら	にんにく しょうが だいこん		
		白菜のごまあえ		ごま さとう	はくさい こまつな にんじん		
7	月	牛乳	ぎゅうにゅう			670	
		ごはん		こめ			
		卵焼きの甘酢あんかけ	たまご とりにく	かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ		
		中華サラダ	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし		
8	火	牛乳	ぎゅうにゅう			589	
		えびのクリームソースかけライス	えび ベーコン とうにゅう	こめ 乳不使用マーガリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム		
		イタリアンドレッシングサラダ	ハム	こめこ	にんじん キャベツ もやし		
		くだもの		はるさめ さとう ごまあぶら	なし(豊水)		
						20.6	20.2
9	水	牛乳	ぎゅうにゅう			603	
		栗おこわ		こめ もちごめ くり ごま			
		さわらのかりんとう揚げ	さわら	あぶら さとう かたくりこ	しょうが		
		野菜の風味漬け	こんぶ		かぶ きゅうり にんじん キャベツ しょうが		
10	木	牛乳	ぎゅうにゅう			595	
		キムタクチャーハン	ぶたにく	こめ あぶら さとう	きくのはな こまつな		
		チヂミ	ぶたにく たまご	はくりきこ ごまあぶら ごま	しょうが		
		白いんげん豆のスープ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	さとう	かぶ きゅうり にんじん キャベツ しょうが		
						25.5	16.6
11	金	牛乳	ぎゅうにゅう			605	
		きなこあげパン	きなこ	コッペパン さとう	にんじん きゅうり		
		ポテトサラダ		じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん		
		ABCスープ	とりにく ベーコン	あぶら じゃがいも ABCマカロニ	キャベツ トマト		
						27.5	2.3
14	月	牛乳	ぎゅうにゅう			577	
		しょうゆラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ		
		きゅうりのスタミナ中華和え		ごまあぶら さとう ごま	きくらげ しめじ はくさい		
		マーラーカオ	とうにゅう	はくりきこ くらざとう あぶら	キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが		
						24.6	20.6

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食品のものはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。
- ②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3.4年生)の数値をのせています。
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。

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	
			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			675	
		きのこピラフ	とりにく ベーコン	こめ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ しめじ まいたけ えのき とうもろこし グリンピース		
		魚のパン粉焼き	ホキ	卵不使用マヨネーズ パンこ	パセリ		
		キャベツの豆乳スープ くだもの	とりにく とうにゅう	あぶら じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ パセリ ぶどう(シャインマスカット)		
16	水	牛乳	ぎゅうにゅう			32.2	23.1
		中華丼	ぶたにく いか えび	こめ あぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん まいたけ たまねぎ はくさい キャベツ もやし	682	
		にら玉スープ	とりにく とうふ たまご	かたくりこ	ねぎ にら		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	あぶら じゃがいも	パインアップル もも みかん		
17	木	牛乳	ぎゅうにゅう				
		ごまごはん	ごま	こめ ごま		582	
		赤魚の西京焼き	あかうお みそ	あぶら さとう	しょうが		
		ひじきの五目煮	ひじき だいず さつまあげ	あぶら じゃがいも	にんじん しいたけ		
		沢煮碗	ぶたにく あぶらあげ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん えのき ねぎ		
		くだもの		かき			
18	金	牛乳	ぎゅうにゅう			30.5	17.9
		みそかつ丼	ぶたにく 八丁みそ	こめ はくりきこ パン粉 あぶら さとう	たまねぎ	648	
		かぶのゆず風味		さとう	かぶ きゅうり ゆず		
		赤だし	とうふ わかめ 赤みそ		なめこ		
24	木	牛乳	ぎゅうにゅう				
		なすとトマトのスパゲティ	ベーコン とりにく	スパゲティ あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト	592	
		カラフルサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ピーマン なし(秋月)		
		くだもの					
25	金	牛乳	ぎゅうにゅう				
		さつまいもごはん	こめ もちごめ さつまいも		648		
		ツナ和え	ツナ かつおぶし	ごまあぶら			こまつな もやし とうもろこし にんじん
		お月見汁	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら			にんじん ほうれんそう ねぎ
		十五夜あげもち		じゃがいも かたくりこ さとう			かぼちゃ
28	月	牛乳	ぎゅうにゅう				
		パエリア	とりにく エビ いか	こめ 乳不使用マーガリン あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	613	
		カルド・ガジェコ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん		
		タピオカフルーツポンチ		タピオカ	みかん パインアップル もも		
29	火	牛乳	ぎゅうにゅう				
		ごはん	こめ		592		
		肉じゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき さとう			たまねぎ にんじん グリンピース
		海そうサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう			もやし きゅうり とうもろこし
30	火	牛乳	ぎゅうにゅう				
		青菜チャーハン	やきぶた たまご	こめ ごまあぶら あぶら	ねぎ こまつな	635	
		レンズ豆のスープ	レンズまめ ぶたにく	さつまいも さとう みずあめ ごま	えのきたけ にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが		
		大学いも					
				21.2	16.9		