

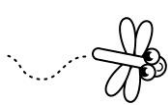


令和8年9月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	ごぼういりドライカレー	○	とりにく、だいず、ピザチーズ	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、ケチャップ	ターメリック、カレーこ、あかワイン、ちゅうのうソース、ウスターソース、しお、こしょう、ガラムマサラ	601 kcal
	パリパリサラダ			ワンタンのかわ、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	す、しお、しろこしょう、しょうゆ	23.0 g
	くだもの				ぶどう		20.6 g
2 水	マーボードウフどん	○	とりにく、だいずミート、れいとうとうふ、あかみそ	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、ぶなしめじ、ながねぎ、にら	トウバンジャン、にほんしゆ、しょうゆ、しお	665 kcal
	ちゅうかふうサラダ		ツナ	さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ、ようがらし、す	27.1 g
	ちゅうかふうドーナツ（ごまなし）		たまご、とうにゅう	こむぎこ、さとう、ごまあぶら、あぶら		ベーキングパウダー	22.1 g
3 木	きんぴらサンド	○	ピザチーズ	コッペパン、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん	ほんみりん、しょうゆ、いちみつがらし	570 kcal
	ミネストローネ		とりにく、いんげんまめ	あぶら、じゃがいも、マカロニ、でんぷん	たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト、トマトかん、パセリ	しお、こしょう、とりがら、ローリエ	24.4 g
	くだもの				なし		19.0 g
4 金	このはどん	○	やきちくわ、たまご、あぶらあげ	むせんまい、こめつぶむぎ、さとう、でんぷん	たまねぎ、グリーンピース	しょうゆ、ほんみりん、しお、にほんしゆ	624 kcal
	ぎすけに		だいず、ちりめんじゃこ	でんぷん、あぶら、さとう、しろごま		しょうゆ、ほんみりん	28.7 g
	さわにわん（ささかまぼこ）		ささかまぼこ、わかめ	あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、ながねぎ、みずな	しょうゆ、しお、こしょう、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ	22.3 g
7 月	コーンライス	○		むせんまい、こめつぶむぎ、オリーブあぶら、あぶら	にんにく、ホールコーン、ピーマン	しお、しょうゆ、こしょう	581 kcal
	さかなのチーズやき		ホキ、ピザチーズ	さとう	ケチャップ	しろワイン、ウスターソース、あかワイン、しお、こしょう	28.5 g
	トマトとたまごのスープ		とりにく、たまご	あぶら、じゃがいも、でんぷん	セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトかん	しお、こしょう、とりがら、ローリエ	18.1 g
8 火	チンジャオロースーふうどん	○	とりにく	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	たけのこ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	にほんしゆ、しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう	559 kcal
	ツナとはるさめのあえもの		ツナ、あぶらあげ	りよくとうはるさめ、さとう	にんじん、もやし、こまつな、ホールコーン、きゅうり	す、ほんみりん、しょうゆ	21.8 g
	くだもの				りんご		16.3 g
9 水	さつまいもごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ、さつまいも、くろごま		しお	562 kcal
	さかなのさいきょうやき		さわら、しろみそ	さとう		ほんみりん、しょうゆ	25.6 g
	おかかあえ		かつおぶし	さとう	きゅうり、にんじん、キャベツ	しょうゆ、ほんみりん、にほんしゆ	15.6 g
	よしのじる		やきちくわ、あぶらあげ	じゃがいも、でんぷん	にんじん、キャベツ、こんにゃく、ながねぎ、こまつな	しょうゆ、しお、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ	
10 木	スパゲティツナソース	○	ツナ、だいず、ピザチーズ	スパゲッティ、オリーブあぶら、ちゅうざらとう、こむぎこ、あぶら、バター	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトジュース、トマトピューレ、ケチャップ	しお、あかワイン、ちゅうのうソース、ウスターソース、こしょう	579 kcal
	ポテトサラダ（たまねぎドレッシング）		じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	す、しお、こしょう	24.6 g	
	くだもの				なし		18.8 g
11 金	さかなのてりやきどん	○	シルバー	むせんまい、こめつぶむぎ、さとう、でんぷん	しょうが	しょうゆ、ほんみりん、にほんしゆ	572 kcal
	こんがりあぶらあげいりおひたし		あぶらあげ		もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、ほんみりん、けずりぶし	30.1 g
	みそしる		もめんどうふ、わかめ、だいず、あかみそ、しろみそ	さつまいも、じゃがいも	キャベツ、まいたけ、ながねぎ、こまつな	けずりぶし	17.3 g
14 月	国際理解給食「スリランカ」			14～18日は国際理解ウィークです。それにあわせて、国際理解給食を提供します。			
	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			630 kcal
	スリランカふうチキンカレー		とりにく、コククリーム	あぶら	たまねぎ、にんにく、しょうが、トマトかん、セロリー	しお、こしょう、カレーこ、クミンシード、ターメリック、クミン、ガラムマサラ、カルダモン、クロブ、シナモン	25.4 g
	カトウレット（スリランカふうコロッケ）		さばみずに、しらす、たまご	じゃがいも、あぶら、はくりきこ、パンこ、あぶら	たまねぎ、ピーマン	チリパウダー、カレーこ、こしょう、しお	20.6 g
	ひよこまめのあえもの		ひよこまめ、ソインゲン、アインゲン、インゲン、エジプトまめ	あぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん	す、しろこしょう、しお	
15 火	国際理解給食「中国」				むせんまい、こめつぶむぎ		
	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			604 kcal
	さかなのあまずあんかけ		もうかさめ	でんぷん、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、ほししいたけ、ケチャップ	にほんしゆ、しお、しょうゆ、す、とりがら	28.5 g
	ちゅうかふうコーンスープ		たまご	でんぷん	クリームコーン、たまねぎ、にんじん、チンゲンツァイ	しお、しょうゆ、こしょう、とりがら	17.0 g
	くだもの				れいとうパインスライス		



令和8年9月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
16 水	国際理解給食「スペイン」						
	バエリア	○	とりにく、やきちくわ、いか	むせんまい、おしむぎ、オリーブあぶら	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、パプリカ	しお、ターメリック、こしょう、しろワイン	597 kcal
	スパニッシュオムレツ		ツナ、たまご、とうにゅう	じゃがいも、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ	しお、こしょう	25.1 g
	ハニードレッシングサラダ			はちみつ、あぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン	しお、す	22.3 g
17 木	国際理解給食「韓国」						
	もちむぎいりごはん	○		むせんまい、もちむぎ			685 kcal
	チーズタッカルビ		とりにく、ピザチーズ	さとう、あぶら、さつまいも	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさいキムチ	ほんみりん、しょうゆ	28.0 g
	はるさめのナムル		ツナ	りょくとうはるさめ、ごまあぶら、さとう	もやし、にら、ホールコーン	しょうゆ、す、いちみつ、とうがらし、オイスターソース	24.4 g
	キャベツとわかめのスープ		とりにく、わかめ		にんじん、たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、しょうが	しお、しろこしょう、しょうゆ、にほんしゆ、とりがら、ラー油	
18 金	国際理解給食「ギリシャ」						
	ミルクパン	○		ミルクパン			577 kcal
	ムサカ（なすのミートソースグラタン）		とりにく、だいず、ピザチーズ	じゃがいも、あぶら、こむぎこ	なす、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、トマトかん、ケチャップ、トマトピューレ、パセリ	あかワイン、ウスターソース、ナツメグ、パプリカ、しお、こしょう、とりがら、ローリエ	24.9 g
	ビーンズサラダ		ひよこまめ、ソインゲン、アインゲン、インゲン、エジプトまめ	オリーブあぶら、あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、えだまめ、たまねぎ、レモンじる	す、しょうゆ、こしょう、しお	25.9 g
24 木	わかめうどん	○	やきちくわ、あぶらあげ、わかめ	ほそうどん、あぶら	キャベツ、にんじん、ながねぎ、こまつな	しょうゆ、にほんしゆ、ほんみりん、しお、かつおぶし、けずりぶし	585 kcal
	さいころサラダ（しお）			じゃがいも、さとう、あぶら	にんじん、きゅうり、ホールコーン	しお、こしょう、す	21.5 g
	こくとうむしパン		たまご、とうにゅう	はくりきこ、くろぎとう、あぶら	ほしぶどう	ベーキングパウダー	19.8 g
25 金	お月見の行事食						
	さといものおこわ	○		むせんまい、もちごめ、さといも、くろごま		しお、にほんしゆ	565 kcal
	さかなのしおこうじやき		あかうお			にほんしゆ、しおこうじ	23.7 g
	とうふとわかめのすましじる		もめんどうふ		にんじん、だいこん、はくさい、まいたけ、ながねぎ、こまつな	しお、しょうゆ、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ	12.0 g
	おつきみだんご（みたらし）			しらたまだんご、でんぶん、さとう		しょうゆ	
28 月	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			601 kcal
	ツナそぼろ		ツナ	しろごま、さとう	にんじん、しょうが	しょうゆ、にほんしゆ	28.9 g
	かわりごもくまめ		だいず、とりにく、こうやどうふ	でんぶん、じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、ピーマン、こんにやく	しょうゆ、ほんみりん	20.2 g
	みそしる（キャベツ、しめじ、だいこん）		あかみそ、しろみそ		キャベツ、ぶなしめじ、だいこん、にんじん、ながねぎ、こまつな	だしこんぶ、けずりぶし	
29 火	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			568 kcal
	ひじきじゃこふりかけ		ほしひじき、ちりめんじゃこ、かつおぶし	しろごま、さとう、あぶら		しょうゆ、ほんみりん	26.8 g
	しろみざかなのみそマヨやき		ホキ、あかみそ	エッグケアマヨネーズ（たまごふしゅう）、さとう	しょうが	しょうゆ、ほんみりん、にほんしゆ	16.0 g
	けんちんじる		あつあげ	あぶら、さといも	ごぼう、こんにやく、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	しょうゆ、しお、にほんしゆ、けずりぶし	
	くだもの				わせみかん		
30 水	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			559 kcal
	きびなごのなんばんづけ		きびなご	でんぶん、はくりきこ、あぶら、さとう	こねぎ	にほんしゆ、しょうゆ、す、いちみつとうがらし	25.0 g
	こまつなとキャベツのおかかあえ		かつおぶし	さとう	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	けずりぶし、しょうゆ、にほんしゆ	15.9 g
	とうにゅうじたてのやさしいる		とりにく、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、とうにゅう	さつまいも	だいこん、ごぼう、にんじん、ながねぎ、はくさい、こんにやく	けずりぶし	

◎牛乳の紙パックは、児童が開き、洗浄、教室で乾かし、リサイクル業者に引き取ってもらっています。 ※都合により、献立を変更することがあります。

◎給食当番は、マスクをします。給食当番の児童は必ず持ってきてきましょう。

今月の給食紹介・夏休み明けなので、第一週は人気メニューを集めました。

・9月はまだ暑いですが、秋が旬の食材をとりいれて、季節の変化を意識した献立にしました。

献立表について①献立名ごとに、使用する食材がわかるようにしました。

②食品の持つ働きから赤・黄・緑の3色に分けて、使用する食材を載せています。(3色に含まれない食材は「その他」と記載しています。)

③エネルギー、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3, 4年生)を載せています。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍です。

(3, 4年生が基準)

今月の給食目標	楽しい給食をみんなで工夫しよう。
今月の栄養目標	赤色の食品群の仲間と働きを知ろう。

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
今月の平均	594	25.9	19.2