

9月の献立

令和8年度

豊島区立高南小学校

ひ に ち	よう び	こんだてめい	あかいろのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりいろのしょくひん	エネルギー Kcal
			ちやにくになる しょくひん	ねつやちからになる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	
1	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625
		しおだれぶたどん	ぶたにく	こめ あぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし いんげん レモン	
		さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	さつまいも	だいこん にんじん ねぎ ごぼう	
		おかしなめだまやき	かんてん	さとう にゅうさんきんいんりょう	おうとう	
2	水	世界の料理を味わおう！ キーマカレー（インドやパキスタン）				617
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		キーマカレーライス	とりにく だいず	こめ あぶら バター こむぎこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト	
		じゃことかいそうサラダ	かいそう じゃこ	さとう あぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン	
3	木	アセロラゼリー	アガー	さとう	アセロラジュース	631
		世界の料理を味わおう！ チリコンカン（メキシコ風アメリカ料理）				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きなこあげパン	きなこ	パン グラニューとう あぶら		
4	金	チリコンカン	だいず ぶたにく	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト いんげん	602
		ツナサラダ	ツナ	あぶら さとう	きゅうり にんじん キャベツ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		むぎごはん		こめ おしむぎ		
7	月	ひやじる	とうふ みそ	ごま	きゅうり しそ みょうが	647
		シルバーのてりやき	シルバー		しょうが	
		にくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん しらたき いんげん	
		世界の料理を味わおう！ パンサンスー（中国）				
8	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			629
		ごはん		こめ		
		あつあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ こまつな	
		パンサンスー	ハム はるさめ	さとう ごまあぶら ごま	にんじん もやし キャベツ きゅうり	
9	水	世界の料理を味わおう！ ガパオライス（タイ）				600
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ガパオライス	とりにく だいず	こめ あぶら さんおんとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ピーマン パプリカ バジル	
		フライドれんこんのサラダ		かたくりこ あぶら さとう	れんこん キャベツ きゅうり にんじん	
10	木	パニカおるあんにとどうふ	かんてん ぎゅうにゅう	さとう	パイン みかん	606
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		こめ		
		ほきとじゃがいものあまずあん	ほき	かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん ピーマン にんにく たまねぎ エリンギ	
11	金	もやしのサラダ		さとう あぶら ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり	614
		くだもの			れいとうみかん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	にんじん きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ ねぎ エリンギ	
		とうふときのこのスープ	とりにく とうふ	かたくりこ ごまあぶら	にんじん しめじ えのき チンゲンさい	614
		パインゼリー	アガー	さとう	パインジュース	

※入荷などの都合により献立を変更することがあります。



	エネルギー	たんぱく質	脂質
今月の平均	618 Kcal	16 %	30 %
摂取基準	650 Kcal	13～20 %	20～30 %

9月の献立



ひ に ち	よう び	こんだてめい	あかいろのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりいろのしょくひん	エネルギー Kcal
			ちやにくになる しょくひん	ねつやちからになる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	
14	月	世界の料理を味わおう！ カブサふうごはん（サウジアラビア）				603
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		カブサふうごはん	とりにく ヨーグルト	こめ あぶら さんおんとう	たまねぎ しょうが にんにく トマト	
		オニオンドレッシングサラダ		あぶら さとう 	きゅうり にんじん キャベツ もやし コーン たまねぎ	
		アップルパイ		パイがわ ジャム	りんご	
15	火	世界の料理を味わおう！ マヒマヒの揚げボキ丼（アメリカハワイ）				668
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マヒマヒのあげボキどん	しいら（マヒマヒ）	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり キャベツ にんにく しょうが レモン	
		マカロニスープ	ベーコン とりにく	あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ しょうが	
		くだもの			りんご 	
16	水	🍁 9月4日はクジラの日🍁				617
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちりめんゆかりごはん	じゃこ	こめ	ゆかり	
		くじらのたつたあげ	くじら たまご	ごまあぶら かたくりこ あぶら	しょうが にんにく りんご だいこん 	
		うめあえ		あぶら	もやし きゅうり ねりうめ	
		しっぽくじる	とりにく あつあげ		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	
17	木	世界の料理を味わおう！ グァーシュふうシチュー（ハンガリー）				619
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		レモンシュガートースト		パン マーガリン グラニューとう	レモン	
		グァーシュふうシチュー	ベーコン ぶたにく チーズ	あぶら じゃがいも パター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ	
		フレンチサラダ		あぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	
		ぶどうゼリー	アガー	さとう	ぶどうジュース	
18	金	世界の料理を味わおう！ タッカルビとチョレギサラダ（韓国）				605
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		こめ		
		タッカルビ	とりにく みそ	ごまあぶら さつまいも ごま	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ	
		チョレギサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり キャベツ にんにく	
24	木	くだもの			なし	604
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かきたまうどん	とりにく たまご	うどん さとう かたくりこ	にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう みつば	
		やさいのごまだれ		さとう ごまあぶら あぶら ごま	もやし にんじん こまつな	
25	金	さつまいものかりんとう		さつまいも こなざとう あぶら		600
		十五夜 中秋の名月献立 				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		お月見コーンピラフ	とりにく えだまめ かまぼこ	こめ パター	にんじん たまねぎ コーン	
		ほきのふわマヨやき	ほき なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	パンこ エッグケア	パセリ	
28	月	やさいスープ	ベーコン	じゃがいも さとも	にんじん キャベツ たまねぎ はくさい	604
		世界の料理を味わおう！ フルーツオーギョーチー（台湾）				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チンジャオロースーどん	ぶたにく こうやどうふ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ピーマン にんじん たまねぎ エリンギ	
		パリパリサラダ		あぶら ワンタンのかわ さとう	キャベツ きゅうり にんじん もやし	
29	火	フルーツオーギョーチー	アガー	さとう	みかん パイン おうとう レモン	603
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さつまいもごはん 		こめ さつまいも ごま		
		チキンこうみやき	とりにく	ごまあぶら かたくりこ	ねぎ しょうが にんにく 	
		にびたし	あぶらあげ	さとう	はくさい もやし しめじ	
30	水	あきのさとじる	とりにく	さとも	にんじん こんにゃく しめじ えのき ねぎ	649
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハヤシライス	ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	
		にんじンドレッシングサラダ		さとう オリーブオイル あぶら 	キャベツ きゅうり にんじん だいこん コーン たまねぎ	
		くだもの			りんご	

※入荷などの都合により献立を変更することがあります。