

9がつのこんだて

令和8年9月1日(火)
豊島区立目白小学校

日	曜日	今日の給食は？	主食	牛乳	おかず	ご家庭でプラスして栄養UP!	あかのなにかま ちやにくになるもの	きいろのなにかま ねつやちからのもになるもの	みどりのなにかま からだのちやうしをどのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
2	水	旬の食材 ぶどう	マーボーどうふどん	○	ごまつなじゃこナムル ぶどうのたべくらべ (きよほう・シャインマスカット)		ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ ちりめん	こめ あぶら さとう てんぶん ごまあぶら いりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ ごまつな きゅうり キャベツ もやし マスカット きよほう	588 kcal 26.5 g 19.2 g
3	木	9月1日 防災の日	ごはん	○	さわらのこうみやり わかめとコーンのあえもの とんじる		ぎゅうにゅう さわら わかめ ぶたにく どうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう いりごま あぶら じゃがいも こんにやく	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう だいこん にんじん ねぎ	581 kcal 27.9 g 18.6 g
4	金		きなこあげパン	○	ボークビーンズ イタリアンサラダ		ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず レンズまめ	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく トマト ホールコーン キャベツ きゅうり	589 kcal 22.3 g 27.7 g
7	月	郷土料理 山形県	ごはん (やまがたけんさん)	○	いかのごまみそやき あぶらあげいりおひたし いもにじる		ぎゅうにゅう いか みそ あぶらあげ ぶたにく どうふ あつけずり	こめ さとう ねりごま いりごま さといもこんにやく	しょうが もやし キャベツ にんじん ごまつな だいこん ねぎ こねぎ	562 kcal 28.0 g 16.6 g
8	火	旬の食材 なし	しおバターラーメン	○	じゃがいもと だいずのいそべあげ なし		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず あおのり	むしちゅうかめん あぶら バター じゃがいも てんぶん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ホールコーン にんにく しょうが なし	549 kcal 21.9 g 21.0 g
9	水	重陽の 節句	わかめごはん	○	じゃがいもと なまあげのそぼろに きっかのおひたし		ぎゅうにゅう わかめ なまあげ ぶたにく けずりぶし	こめ いりごま さとう あぶら じゃがいも てんぶん	にんにく しょうが ぶなしめじ さとう たけのこ たまねぎ きくのはな ごまつな もやし	582 kcal 25.0 g 19.0 g
10	木	給食 世界ツアー インド	バターチキン カレー	ジョ ア	オニオンドレッシングサラダ サモサ		ぎゅうにゅう ジョア とりにく なまクリーム レンズまめ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも ねりごま さんおんどう バター さとう こむぎこ ぎょうざのかわ	にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ きゅうり もやし	682 kcal 23.5 g 21.0 g
11	金		コーンピラフ	○	たまごごまつなのスープ チョコチップマフィン		ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご	こめ あぶら バター てんぶん こむぎこ さとう チョコチップ	にんじん ホールコーン たまねぎ ごまつな	675 kcal 20.6 g 27.8 g
14	月		ぶたキムチどん	○	わかめスープ レモンスカッシュゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ わかめ こなかめん	こめ ごまあぶら さとう いりごま	にんにく たまねぎ ねぎ はくさいキムチ にら にんじん えのき レモン	580 kcal 22.1 g 17.3 g
15	火	ひじきの白	だいずいり ひじきごはん	○	ししゃものからあげ やさしいしょうがじょうゆあえ むらくもじる		ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ ひじき ししゃも どうふ たまご けずりぶし	こめ もちごめ さとう いりごま てんぶん	にんじん しょうが ごまつな キャベツ もやし たまねぎ	586 kcal 29.9 g 20.8 g
16	水	旬の食材 さけ	ビスキュイパン	○	さけのクリームに バジルドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう たまご さけ いんげんまめ とうにゅう なまクリーム	まるパン バター さとう こむぎこ じゃがいも あぶら	にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ しょうが ごまつな もやし ホールコーン レモン	617 kcal 25.1 g 27.8 g
17	木	旬の食材 なす	むぎごはん	○	なまあげとなすのみそいため だいがくいも		ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら てんぶん さつまいも みずあめ いりごま	なす キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ごまつな	665 kcal 20.2 g 20.4 g
18	金	まごわ やさしい 献立	ごはん	○	たらのにつけ あまずあえ じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう まだら わかめ あぶらあげ みそ けずりぶし	こめ さとう てんぶん ごまあぶら いりごま じゃがいも	しょうが きゅうり もやし にんじん だいこん ねぎ ごまつな えのき	545 kcal 27.5 g 14.5 g
24	木	お彼岸	くりおこわ	○	にぎすのこうみあげ ごまずあえ ぐだくさんみそしる		ぎゅうにゅう にぎす どうふ あぶらあげ みそ けずりぶし	こめ もちごめ くり てんぶん こむぎこ あぶら さとう すりごま じゃがいも	しょうが もやし キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	556 kcal 24.1 g 14.5 g
25	金	じふごさ 十五夜	けんちんうどん	○	ツナあえ おつきみしらたま		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あつけずり ツナ	うどん さといも あぶら さとう れいとうしらたま てんぶん	にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ごまつな もやし きゅうり ホールコーン	590 kcal 23.5 g 22.0 g
28	月	旬の食材 かき	ハヤシライス	○	ジャーマンポテト かき		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう レンズまめ ベーコン	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト ホールコーン パセリ かき	682 kcal 22.3 g 22.2 g
29	火	旬の食材 さんま	ごはん	○	さんまのかばやき おろしポンずあえ すりごまいりみそしる		ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ あつけずり	こめ てんぶん こむぎこ あぶら さとうこんにやく すりごま	しょうが もやし きゅうり にんじん ごまつな レモン だいこん えのき	659 kcal 25.9 g 25.7 g
30	水	旬の食材 さつまいも	バターロールパン	○	チーズオムレツ かぼちゃと さつまいものポタージュ		ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ なまクリーム レンズまめ とうにゅう	バターロールパン あぶら さとう さつまいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ	573 kcal 24.3 g 29.3 g

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。



	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)
今月平均摂取	603	16.3	31.9	2.2	358	93	2.9	200	0.4	0.5	15	6.1
一食当たり基準	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

9月の給食目標 ととのえよう えいようバランス きゅうしょくで