



9月のこんだて



令和8年度 豊島区立長崎小学校

	牛乳	こんだて	あかのなかま 血や肉や骨歯を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	kcal	タンパク質
1	火	チキンカレー かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ とさかのり	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん セロリー トマト キャベツ きゅうり みかん	630	21.1
2学期が始まりました。体がだるい、重いという人は早寝・早起き・朝ごはん・歯みがきで、通常の生活に戻しましょう。							
2	水	キムチチャーハン ワンタンスープ グレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	こめ あぶら ラード ごま ごまあぶら わんたんのかわ さとう	ねぎ にんじん ピーマン もやし はくさいキムチ チンゲンサイ ぶどうジュース	576	20.6
3	木	うめちりめんごはん こうやどうふのたまごとし くだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく こうやどうふ たまご わかめ さつまあげ みそ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	ゆかり にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ れんこん えだまめ	604	30.1
4	金	シーフードピラフ レモンドレッシングサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう えび いか ほたてかいばしら とりにく ベーコン	こめ パター さとう あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり レモン セロリー アスパラガス	590	25.3
7	月	ジャージャーめん バリバリじゃこサラダ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ かんてん	むしちゅうかめん あぶら ごま さとう かたくりこ ごまあぶら わんたんのかわ	きゅうり もやし しょうが にんにく しいたけ だけのこ ねぎ たまねぎ とうもろこし みかん	630	25.2
8	火	ごはん マーボーどうふ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ みそ ほたてかいばしら とりにく どうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん にら グリンピース しいたけ しめじ こまつな	615	29.1
9	水	ハヤシライス せんぎりポテトいりサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ もやし とうもろこし くだもの	641	21.9
10	木	わかめごはん にくじゃが わふうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく もやし しいたけ エリンギ えだまめ きゅうり とうもろこし	599	22.4
11	金	ジャンバラヤ コールスローサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナーソーセージ クリーム スキムミルク	こめ あぶら ごま さとう マヨネーズ パター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ	633	20.8
14	月	ごはん（秋田） さかなのみそマヨやき やさいのこまあえ むらくもじる	米飯給食の維持促進と食育推進のため豊島区では週4回米飯給食となっています。 そのうち月2食分は交流自治体（宮城県または秋田県能代市）のお米を使用しています。			573	
15	火	コーントースト きなこのあげパン ポトフ マリラのジンジャーティーゼリー	ぎゅうにゅう もうかさめ みそ とりにく たまご	こめ マヨネーズ ごま さとう かたくりこ	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ こまつな	33.0	
16	水	ごはん だいとくじあげ くきわかめのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう チーズ きなこ ベーコン とりにく アガー	しょうパン コッペパン あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも はちみつ	とうもろこし パセリ にんじん セロリー たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが	625	23.6
今月の食育の日は「赤毛のアン」です。空想するのが大好きで、おしゃべり好きのアンは、自然豊かな グリンゲイブルスが大好きです。そんな素敵な環境の中でお茶会が行われ、そこに出てくるジンジャーティーを ゼリーにしてみました。							
17	木	カレーピラフ ポテトのチーズやき やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく いか えび チーズ ベーコン ぶたにく	こめ パター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース パセリ キャベツ	572	25.9
18	金	むぎいりごはん マーボーはるさめ ナムル カルシウムヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ヨーグルト	こめ おしむぎ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ れんこん エリンギ しめじ こまつな とうもろこし にんじん もやし	584	21.8
24	木	ごはん（秋田） たまごやき ぎすけに みそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず かえりにほし みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さつまいも	たまねぎ にんじん にら ねぎ	642	29.5
秋分の日には暑い夏から涼しい秋へと変わり始め、昼の長さと夜の長さが同じになる日です。秋分の日 の前後3日間をお彼岸といって、お墓参りをしたり、昔は貴重であった砂糖を使ったおはぎを食べたりする ことで感謝の気持ちを伝えます。おはぎの代わりに白玉あずきを作ります。☆今日は十五夜でもあります。							
25	金	とりなんばんうどん ダブルポテトサラダ しらたまあずき	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハム あずき きなこ	ゆでうどん あぶら かたくりこ じゃがいも さつまいも マヨネーズ しらたまこ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり とうもろこし ほうれんそう	597	22.9
28	月	チャーハン とりといかのチリソース ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とりにく いか どうふ	こめ あぶら ラード かたくりこ ごまあぶら	にんじん だけのこ しいたけ エリンギ しょうが グリンピース にんにく ピーマン たまねぎ チンゲンサイ ねぎ もやし	633	29.0
29	火	ゆかりごはん ちくわのにしよくあげ からしあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ちくわ のり チーズ たまご ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ	ゆかり にんじん えのきだけ こまつな もやし だいこん ごぼう しいたけ さやいんげん	571	25.0
30	水	ちゅうかどん にらとうふスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか どうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ねぎ にら くだもの	597	26.0

*野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。