



9月の献立表

令和8年度

豊島区立椎名町小学校

日曜日	曜日	こんだてめい	牛乳	学校行事	血や肉や骨や歯になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品
					あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま
1	火	チキンカレー コーンサラダ ぶどうゼリー	○		ぎゅうにゅう とりにく かんてん	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ にんじん トマト りんご とうもろこし きゅうり もやし ぶどうジュース
2	水	エッグトースト ヌードルスープ 野菜チップス	○		ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	パン マヨネーズ スパゲッティ あぶら じゃがいも さつまいも	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ れんこん ごぼう マッシュルーム パセリ
3	木	お茶漬け じゃがいもそぼろ煮 サーターアングダー	○		ぎゅうにゅう とりにく しゃけ たまご	こめ あぶら じゃがいも さとう くるぎとう こむぎこ	にんじん ながねぎ しょうが ばんのうねぎ たまねぎ しいたけ えのきたけ さやいんげん
4	金	五目チャーハン 中華スープ さつまいも塩バター	○		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	にんじん にんにく しょうが ながねぎ はくさい しいたけ たまねぎ えのきたけ こまつな
7	月	麦入りごはん すき焼き風煮 ちくわ磯部上げ	○		ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぶたにく あおのり	こめ むぎ あぶらふ しらたき でんぶん こむぎこ	にんじん はくさい たまねぎ ながねぎ しょうが こまつな えのきたけ
8	火	ビビンバ トックスープ チャプチェ プルーン	○		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ ごまあぶら あぶら トック さとう はるさめ でんぶん	にんにく きりぼしだいこん もやし にんじん にら ピーマン たまねぎ ながねぎ はくさい しいたけ プルーン
9	水	ごはん なめこ汁 魚のマヨ焼き たくあん和え	○		ぎゅうにゅう もうかさめ みそ かつおぶし わかめ とうふ	こめ こむぎこ マヨネーズ	にんじん しょうが たくあん きゅうり なめこ だいこん キャベツ ながねぎ
10	木	スタミナ丼 根菜のみそスープ 野菜の甘酢漬け	○	5年生 移動教室	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ こうやとうふ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にら たまねぎ たけのこ しいたけ レモン きゅうり ながねぎ
11	金	洋風ずし みそ汁 冬瓜だし煮 レーズン蒸しパン	○	5年生 移動教室	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ハム えび とりにく みそ	こめ こむぎこ あぶら こんにやく さとう じゃがいも でんぶん くるぎとう	にんじん とうもろこし ねぎ きゅうり だいこん しいたけ たまねぎ こまつな レーズン とうがん
14	月	いわしの蒲焼丼 すまし汁 みそドレサラダ パイン缶	○		ぎゅうにゅう いわし みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こまちふ ごまあぶら	にんじん きゅうり キャベツ だいこん もやし えのきたけ こまつな パインかん
15	火	麦入りごはんのそぼろ丼 どさんこ汁 杏仁豆腐	○		ぎゅうにゅう とりにく かんてん たまご みそ だいたミート	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター	にんじん たまねぎ さやいんげん ながねぎ しょうが とうもろこし フルーツかん
16	水	豚肉と青菜の焼きそば コーンスープ ポテトサラダ	○		ぎゅうにゅう ぶたにく やきちくわ たまご	ちゅうかめん こんにやく でんぶん ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ もやし こまつな とうもろこし きゅうり
17	木	ごはん みそ汁 魚の甘酢 お浸し いちご蒸しパン	○		ぎゅうにゅう とうふ わかめ しろみざかな みそ かつおぶし	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう いちごジャム プレミックスこ	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ こまつな にんじん
18	金	麻婆豆腐丼 野菜中華スープ わかめサラダ	○	友だち班	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく だいた とうふ みそ テンメンジャン	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが もやし ぶなしめじ にら ながねぎ にんじん はくさい だいこん たまねぎ とうもろこし
24	木	ごはん みそ汁 肉じゃが ういろう	○		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう こめこ くるぎとう	にんにく しょうが たまねぎ こまつな はくさい にんじん グリーンピース
25	金	きなこトースト ABCスープ サウピカンサラダ	○		ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン	しよくパン あぶら さとう マーガリン マカロニ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ きゅうり もやし とうもろこし
28	月	中華丼 青菜のスープ マーラーカオ	○		ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく たまご いか	こめ こむぎこ こんにやく でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ だいこん こまつな えのきたけ
29	火	五穀ごはん 野菜碗 あじのみそがけ 切干マヨじょうゆ 菊花みかん	○		ぎゅうにゅう あずき あじ みそ あぶらあげ	こめ さとう もちごめ マヨネーズ きび あわ じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし みかん
30	水	スパゲッティナポリタン サンバルスープ いもいもサ ラダ	○		ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン チーズ レンズまめ	スパゲッティ じゃがいも さつまいも マヨネーズ 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 トマト なす グリンピース かぼちゃ

*マヨネーズはすべてエッグケアです。

*献立は食材量の都合により変更する場合があります。

今月の目標		今月の栄養量(中学年)		
てあら てあらいは石けんつけてていねいに	もんぶかかくしょうまじは 文部科学省基準 ほんこうへんきんえいりう 本校の平均栄養 きょうきゅうりょう 供給量	エネルギー	たんぱく質	脂質
		640Kcal	24. 0g	18~21g
		606Kcal	24. 5g	20. 7g