



9月の予定献立表



令和8年7月17日

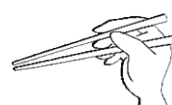
豊島区立富士見台小学校 校長 田中良行

日	行事・特別メニュー	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考
1火	始業式 防災の日	アルファーマいチキンカレーライス ツナサラダ ももかん	牛乳	アルファーマい、あぶら、じゃがいも、こめこ、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とり、く、チーズ、ツナ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、りんご、きゅうり、もやし、もも	◎防災の日 9月1日は1923年に関東大震災が起きた日で、今は防災の日です。給食は、災害時に便利なアルファーマい米や、缶詰や乾物を多く使用する料理を出します。
2水		かじょうどうふどん くきわかめいりちゅうかスープ アセロラゼリー	牛乳	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、なまあげ、くきわかめ、かんでん	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、ねぎ、はくさい、アセロラ	
3木		ココアあげばん ミネストローネ コーンサラダ	牛乳	ミルクパン、あぶら、じゃがいも、こめこマカロニ、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、ひよこまめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ、なす、トマト、きゅうり、コーン	
4金		ごはん あじのさんしょうやき ぐだくさんみそしる ごもくきんぴら	牛乳	こめ、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、ごまあぶら、こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう、あじ、とうふ、みそ、あぶらあげ、ぶたにく、くきわかめ	しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、れんこん、さやいんげん	
7月		チキンピラフ ビーンズトマトシチュー えだまめサラダ れいとうみかん	牛乳	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ、さとう、オリーブオイル	ぎゅうにゅう、とり、く、ぶたにく、ひよこまめ、レンズまめ	にんにく、ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、しょうが、たまねぎ、トマト、キャベツ、えだまめ、コーン、みかん	
8火	カミカミメニュー	ごはん ししゃものいそべあげ にくどうふ こんにゃくサラダ	牛乳	こめ、こめこ、あぶら、こんにゃく、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ししゃも、あおのり、ぶたにく、とうふ	にんじん、だいこん、たまねぎ、たけのこ、ぶなしめじ、ねぎ、さやいんげん、こまつな、もやし	◎重陽の節句 9月9日「重陽の節句」は、五節句の1つです。中国から日本に伝わった行事で、菊の香りを移した菊酒を飲み、無病息災を願います。給食では、和え物に菊の花を、汁には、菊の形をしたかまぼこを入れます。
9水	重陽の節句	あきのかおりごはん きくちらしかまぼこじる きっかあえ くだもの(ぶどう)	牛乳	こめ、さつまいも、あぶら、じゃがいも、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とり、く、あぶらあげ、とうふ、かまぼこ	にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、えだまめ、だいこん、こまつな、もやし、きく、ぶどう	
10木		カラフルピラフ かぼちゃのクリームシチュー しゅわしゅわフルーツポンチ	牛乳	こめ、オリーブオイル、あぶら、こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、く、なまクリーム、チーズ、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、さやいんげん、かぼちゃ、こまつな、みかん、パイナップル、もも	◎毎日19日は食育の日 19日は土曜日のため、今月は18日を食育の日とし、大阪府の郷土料理を作ります。
11金		しいほうどうふどん ビーフンスープ れいとうパイナップル	牛乳	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ビーフン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、とり、く	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、トマト、にら、キャベツ、もやし、こまつな、パイナップル	
14月	5年生 移動教室	こまつなピラフ キャベツのクリームスープ ツナとポテトのチーズやき	牛乳	こめ、オリーブオイル、あぶら、こめこ、じゃがいも、マヨネーズ(たまごふししょう)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、とり、く、レンズまめ、ツナ、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、こまつな、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、ぶなしめじ、さやいんげん、パセリ	
15火	5年生 移動教室	ごはん ほきとじゃがいものあまずあん サンラタン れいとうみかん	牛乳	こめ、かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ホキ、とり、く、とうふ、たまご	しょうが、にんにく、にんじん、ピーマン、たまねぎ、たけのこ、もやし、えのきたけ、チンゲンサイ、みかん	◎秋分の日 9月23日は秋分の日です。秋分の日には、昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。お彼岸には、おはぎを食べる習慣があります。24日の給食には、おはぎと同じ小豆を使った水ようかんを作ります!
16水		ハヤシライス ポテトのフレンチサラダ くだもの(なし)	牛乳	こめ、あぶら、さとう、こめこ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、エリンギ、トマトビュレ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、なし	
17木		とりしおうどん パリパリサラダ スイートポテト	牛乳	かたくりこ、うどん、ワンタンのかわ、あぶら、ごまあぶら、さとう、さつまいも、バター	ぎゅうにゅう、とり、く、ちくわ、なまクリーム	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり	
18金	食育の日 (大阪府)	かやくごはん かしわのすきやき こまつなのからししょうゆあえ くだもの(りんご)	牛乳	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう、しらたき、かたくりこ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とり、く、とうふ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、はくさい、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、コーン、こまつな、もやし、りんご	◎十五夜 今年の十五夜は、9月25日です。きれいな月を見ながら秋の実りに感謝する日です。給食では、さつまいもごはんや、月見団子入りの汁、旬のぶどうを出します!
21日「敬老の日」、22日「国民の休日」、23日「秋分の日」							
24木	秋分の日 メニュー	わかめごはん しおにくじゃが みそドレッシングサラダ みずようかん	牛乳	こめ、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、みそ、かんでん、あずき	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、もやし、きゅうり	
25金	十五夜	さつまいもごはん ごもくたまごやき おつきみだんごじる くだもの(ぶどう)	牛乳	こめ、さつまいも、あぶら、しらたき	ぎゅうにゅう、とり、く、たまご、かまぼこ、とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、ぶどう	
28月	カミカミメニュー	ごはん さけのゆずかおりあげ こんさいじる きりぼしだいこんのサラダ	牛乳	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こんにゃく、じゃがいも、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、ハム	ゆず、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、もやし、きゅうり	◎世界の料理 今月は、インドの料理を作ります。
29火	富士見台 フェス 世界の料理 (インド)	ナン バターチキンカレー ライタふうサラダ チャイふうゼリー	牛乳	ナン、あぶら、こめこ、じゃがいも、バター、さとう、オリーブオイル	ぎゅうにゅう、とり、く、ヨーグルト、なまクリーム、ひよこまめ、かんでん	しょうが、にんにく、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん	<9月が旬の食べ物> ・さつまいも ・かぼちゃ ・きのこ ・なす ・ぶどう ・なし ・りんご ・あじ ・さけ
30水		ちゅうかどん わかめとはるさめのスープ オレンジゼリー	牛乳	こめ、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、いか、とり、く、わかめ、めかぶ、かんでん	にんにく、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、こまつな、だいこん、えのきたけ、チンゲンサイ、オレンジ	<9月の東京野菜(予定)> ・じゃがいも ・こまつな ・なす ・ねぎ ・きゅうり

☆食材料の購入の都合により、献立や食材が変わることがあります。

☆9月も西東京市にある田倉農園など東京都内でとれた野菜や東京都産の食べ物を多く使用する予定です。

今月の給食目標 はしを正しく持ちましょう



	今月の平均値(中学年)
エネルギー	621kcal
たんぱく質	24.9g
脂質	20.0g
ナトリウム(食塩相当量)	2.1g