

	エネルギー	たんぱく質	しぼう
文科省基準	650kcal	21～33 g	14～22 g
平均栄養供給量	617kcal	25. 4 g	22. 0 g



9月のこんだて



令和8年度
豊島区立さくら小学校

一言説明	ひ	ようび		きょうのこんだて	ちやにくやほねになるしょくひん	ねつやちからになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん
2学期最初の給食です	1	火	○	カレーライス コーンサラダ りんごシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーン もやし
ピリからしげきのマーボー豆腐	2	水	○	マーボー豆腐どん バンサンスウ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	こめ あぶら さとう かたくりこ アガー りょくとうはるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ にら ねぎ きゅうり もやし オレンジジュース
しっかり濃厚なあじわいふわマヨやき	3	木	○	ウインナーピラフ しろみざかなのふわマヨやき やさいスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ホキ なまクリーム こなチーズ とりにく	こめ あぶら パター パンこ マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース しめじ キャベツ ほうれんそう
ポトフでやさいをしっかりとべよう	4	金	○	きなこあげパン わふうポトフ ツナサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず ツナ	あぶら パン さとう じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ もやし きゅうり
ご飯と豚肉を味わう	7	月	○	むぎごはん トンテキ やさいサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ おしむぎ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん きゅうり こんにやく だいこん しめじ ごぼう ねぎ
明日は重陽の節句	8	火	○	くりごはん さかなのあずまに きくのはなのすのもの ごまみそしる	ぎゅうにゅう まんだい とりにく とうふ みそ	こめ もちごめ くり あぶら かたくりこ さとう ごま	しょうが きく こまつな もやし ねぎ キャベツ にんにく にんじん ごぼう しめじ だいこん ごぼう しめじ なす
ツナとたまごのふりかけ	9	水	○	ごはん とらねこふりかけ ごしきに しらすとやさいのサラダ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく しらす	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにやく しめじ コーン グリンピース キャベツ もやし こまつな
この夏もありがとう冷凍みかん また来年	10	木	○	キムチチャーハン チョレギサラダ トッポギスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう やきぶた わかめ のり とりにく	こめ あぶら さとう トッポギ	たまねぎ にんじん キムチ ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんにく だいこん えのき にら みかん
あげたじゃがいもサラダに入ります	11	金	○	ボロネーゼ あげじゃがいものサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく こなチーズ かんてん	スパゲティ あぶら バター さとう じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ トマトかん トマトペースト にんじん きゅうり りんごジュース
麦！きび！あわ！	14	月	○	ざっこくごはん ぎんひらすのカレーしょうゆやき きりぼしだいこんサラダ ごじる	ぎゅうにゅう ぎんひらす ハム だいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ おしむぎ きび あわ あぶら さとう さといも	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし しめじ えのき ごぼう ねぎ こまつな
ご飯だけ食べ続けてしまうかも	15	火	○	とりめし みそドレッシングサラダ しおとんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ もやし キャベツ えのき きゅうり こんにやく だいこん ねぎ こまつな しょうが
カムカムこんにやくよくかんで	16	水	○	おやこどん ぶたにくとこんにやくのみそに やさいとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ だいず じゃこ ひじき	こめ あぶら さとう ごま	たまねぎ グリンピース こんにやく にんじん ねぎ もやし こまつな
カラッと揚げたイカがアクセント	17	木	○	ドライカレー いかのせグリーンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく いか	こめ あぶら こめこ かたくりこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり くだもの
給食室の手作りあんこをはさみます	18	金	○	ホットあんパン ABCスープ しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう あずき とりにく ベーコン じゃこ おかか	パン マーガリン さとう マカロニ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ えのき グリンピース もやし こまつな
2学期もしっかりたべてねいわしご飯	24	木	○	いわしのまぜごはん あいまぜ かきたまじる くだもの	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ とうふ たまご	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま さといも	しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにやく グリンピース ねぎ くだもの
十五夜の月は美しい	25	金	○	とりにくのしおうまにどん いなかじる スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ たまご なまクリーム	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ワントン さつまいも バター	しょうが こねぎ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ きくらげ だいこん まいたけ ねぎ
洋風？和風？卵焼きどっち？	28	月	○	ごはん チーズいりわふうたまごやき ごもくきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しらたき だいこん はくさい こまつな ねぎ
さくら小のみんながよろこぶメニュー	29	火	○	みそラーメン パリパリじゃこサラダ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ じゃこ	ちゅうかめん あぶら ラード ワントン さとう みずあめ	にんにく しょうが にんじん にら キャベツ ねぎ コーン もやし きゅうり パインかん みかんかん りんごかん
体にやさしい具がたくさん	30	水	○	わふうそぼろごはん やさいのごまあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき みそ ハム しらす ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ しょうが きゅうり キャベツ もやし だいこん えのき こまつな ねぎ

●都合により献立や使用食材を変更する場合があります●