



日/曜日	献立	お も な 材 料			行事等
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
2 火	牛乳 ポークカレーライス グリーンサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 寒天	こめ, おおむぎ, 油, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, きゅうり, キャベツ, ピーマン, みかん, パイン 東京都産 きゅうり, ピーマン 使用予定	
3 水	牛乳 ツナピラフ トマトスープ パリパリ温野菜	牛乳, ツナ, ベーコン, 鶏肉, ガルバンゾー (ひよこまめ)	こめ, おおむぎ, じゃが芋, 砂糖, ワンタンの皮, 油, ごま油	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, コーン, パセリ, 人参, キャベツ, セロリ, トマト, きゅうり, もやし 東京都産 きゅうり 使用予定	
4 木	牛乳 ソースかつ丼 えのきの味噌汁 ぶどう	牛乳, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	こめ, おおむぎ, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖	キャベツ, えのきたけ, 人参, 小松菜, 長ねぎ, ぶどう 東京都産 小松菜, 長ねぎ 使用予定	
5 金	牛乳 ピザトースト かぼちゃのクリームシチュー ひよこ豆サラダ	牛乳, ベーコン, チーズ, 鶏肉, 生クリーム, ガルバンゾー (ひよこまめ) <b>コツコツ給食</b>	食パン, 油, 砂糖, 米粉	玉葱, 人参, マッシュルーム, トマト, ピーマン, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, コーン 東京都産 きゅうり, ピーマン 使用予定	
8 月	牛乳 卵チャーハン 春雨スープ 中華サラダ パイナップルゼリー	牛乳, 鶏肉, 卵, 寒天	こめ, おおむぎ, 油, ごま油, 春雨, 砂糖, ごま	人参, 玉葱, エリンギ, しめじ, チンゲンサイ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, パイン 東京都産 きゅうり, 長ねぎ 使用予定	
9 火	牛乳 鶏ごぼうご飯 揚げ魚のみぞれかけ 菊ちらしかまぼこ入りすまし汁 菊花和え	牛乳, 鶏肉, ホキ, 豆腐, かまぼこ <b>重陽の節句メニュー</b>	こめ, おおむぎ, 油, 砂糖, だん粉	生姜, 人参, ごぼう, 大根, 長ねぎ, 小松菜, もやし, きくの花 東京都産 小松菜, 長ねぎ 使用予定	重陽の節句
10 水	牛乳 ハヤシライス じゃこ入りサラダ 冷凍りんご	牛乳, 豚肉, じゃこ	こめ, 油, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖, ごま油, ごま	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, トマト, キャベツ, もやし, りんご	
11 木	牛乳 ご飯 大徳寺揚げ 大根の味噌汁 キャベツの和え物	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, みそ	こめ, 油, じゃが芋, 砂糖, だん粉	エリンギ, 人参, 生姜, 大根, 長ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜, コーン 東京都産 小松菜, 長ねぎ 使用予定	
12 金	牛乳 ご飯 魚のBBQソース さつま汁 ごま和え	牛乳, ます, 油揚げ, みそ	こめ, 薄力粉, だん粉, 油, 砂糖, さつま芋, ごま	にんにく, りんご, レモン, 玉葱, 人参, 長ねぎ, 小松菜, もやし 東京都産 小松菜, 長ねぎ 使用予定	
16 火	牛乳 チリビーンズライス コーンサラダ ぶどう	牛乳, 鶏肉, 大豆, ガルバンゾー (ひよこまめ)	こめ, 油, 砂糖	生姜, 玉葱, 人参, グリンピース, トマト, きゅうり, キャベツ, コーン, ぶどう 東京都産 きゅうり 使用予定	
17 水	牛乳 親子丼 冬瓜のすまし汁 冷凍パイナップル	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 卵	こめ, 砂糖, だん粉	玉葱, 人参, みつば, とうがん, 長ねぎ, 小松菜, パイン 東京都産 小松菜, 長ねぎ 使用予定	
18 木	牛乳 なすとレンズ豆のミートソースパゲッティ フレンチサラダ 梨	牛乳, 豚肉, レンズまめ, ハム	スパゲティ, 砂糖, 小麦粉, 油	人参, 玉葱, 生姜, にんにく, セロリ, しめじ, トマト, なす, キャベツ, きゅうり, 梨 東京都産 なす, きゅうり 使用予定	
19 金	牛乳 ごはん 肉豆腐 子持ちししゃもの磯辺揚げ 野菜の和え物	牛乳, 豚肉, 豆腐, こもちししゃも, 青のり <b>コツコツ給食</b>	こめ, 油, しらたき, 砂糖, 小麦粉	生姜, 人参, 白菜, 長ねぎ, さやいんげん, 小松菜, もやし, コーン 東京都産 小松菜, 長ねぎ 使用予定	
22 月	牛乳 秋の香りごはん 鶏肉のねぎ塩ソース 野菜けんちん汁 水ようかん	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 豆腐, 寒天, あずき <b>秋分の日メニュー</b>	こめ, 油, さつま芋, 砂糖, ごま油, こんにゃく	人参, しめじ, えのきたけ, 枝豆, 生姜, 長ねぎ, ごぼう, 大根, 小松菜 東京都産 小松菜, 長ねぎ 使用予定	23日(火) 秋分の日
24 水	牛乳 あじの蒲焼き丼 卵の味噌汁 磯辺和え	牛乳, あじ, 卵, 油揚げ, わかめ, みそ, 海苔	こめ, だん粉, 油, 砂糖, ごま	生姜, 大根, 人参, えのきたけ, 長ねぎ, キャベツ, 小松菜 東京都産 小松菜, 長ねぎ 使用予定	
25 木	牛乳 チキンピラフ ビーンズスープ ポテトカルボナーラ風	牛乳, 鶏肉, ウィナー, 大豆, ガルバンゾー (ひよこまめ), ベーコン, 牛乳, 生クリーム, チーズ	こめ, おおむぎ, 油, じゃが芋	玉葱, 人参, ピーマン, マッシュルーム, にんにく, キャベツ, コーン, 枝豆 東京都産 ピーマン 使用予定	
26 金	牛乳 スタミナうどん じゃが丸チーズ 寒天フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, チーズ, 寒天	うどん, 油, 砂糖, ごま, ごま油, じゃが芋, だん粉	長ねぎ, 生姜, にんにく, 人参, もやし, 大根, 小松菜, キャベツ, コーン, みかん, パイン 東京都産 小松菜, 長ねぎ 使用予定	
29 月	牛乳 ビビンバ風ご飯 豆腐キムチスープ 春雨サラダ カルピスゼリー	牛乳, 豚肉, みそ, 豆腐, 油揚げ, 鶏肉, ハム, 寒天, カルピス	こめ, おおむぎ, 油, 砂糖, ごま油, はるさめ	生姜, にんにく, 人参, 大根, 小松菜, なら, 長ねぎ, 白菜, きゅうり, もやし, パイン 東京都産 小松菜, 長ねぎ, きゅうり 使用予定	
30 火	牛乳 野菜のあんかけ丼 チンゲンサイの中華スープ がんづき (黒砂糖蒸しケーキ)	牛乳, 鶏肉, えび	こめ, おおむぎ, 油, だん粉, ごま油, 薄力粉, 黒砂糖, ごま	生姜, 玉葱, 人参, もやし, 白菜, 小松菜, えのきたけ, 長ねぎ, チンゲンサイ 東京都産 小松菜, 長ねぎ 使用予定	4年生 校外学習

〈今月の給食指導目標〉  
好き嫌いをしないで  
食べよう

9月の平均	
エネルギー	: 639 kcal
たんぱく質	: 26.0g
脂質	: 20.3g



2学期が始まりました！9月の給食は、秋がおいしい旬の食べ物や、東京都産の野菜をたくさん取り入れています！夏の疲れが出やすい時期です。しっかり休んで、しっかり食べて、2学期も元気に頑張りましょう！！

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。