



令和8年度 9月の給食



豊島区立池袋本町小学校

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 水	牛乳 ハヤシライス じゃこ入りサラダ 冷凍パイン	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, パイン	
3 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, 薄力粉, 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、使用予定	
4 金	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, 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	
7 月	牛乳 きなこ揚げパン かぼちゃのクリームシチュー ひよこ豆サラダ	牛乳, きな粉, ベーコン, 鶏肉, 生クリーム, チーズ, ガルバンゾー (ひよこまめ) コツコツ給食	パン, 油, 砂糖, 米粉	人参, 玉葱, かぼちゃ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, コーン	
8 火	牛乳 卵チャーハン 春雨スープ 中華サラダ りんごゼリー	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, りんご	
9 水	牛乳 鶏ごぼうご飯 揚げ魚のみぞれかけ 菊ちりしかまぼこ入りすまし汁 菊花和え	牛乳, 鶏肉, 木キ, 豆腐, かまぼこ 重陽の節句メニュー	こめ, おおむぎ, 油, 砂糖, でん粉	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、使用予定	重陽の節句
10 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	
11 金	牛乳 野菜のあんかけ丼 チンゲンサイの中華スープ ココアミルクゼリー	牛乳, 鶏肉, えび, 寒天, 生クリーム	こめ, おおむぎ, 油, でん粉, ごま油, 砂糖, ココア	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、使用予定	
14 月	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, でん粉, 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、使用予定	
15 火	牛乳 親子丼 冬瓜のすまし汁 冷凍みかん	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 卵	こめ, 砂糖, でん粉	玉葱, 人参, みつば, とうがん, 長ねぎ, 小松菜, みかん 東京都産 小松菜、使用予定	
16 水	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 コツコツ給食	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、使用予定	
17 木	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	
18 金	牛乳 チリビーンズライス コーンサラダ パイナップルゼリー	牛乳, 鶏肉, ガルバンゾー (ひよこまめ), 寒天	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, パイン	
24 木	牛乳 ポークカレーライス グリーンサラダ オレンジゼリー	牛乳, 豚肉, 寒天	こめ, 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, オレンジ	
25 金	牛乳 スタミナうどん じゃが丸煮 寒天フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 寒天	うどん, 油, 砂糖, ごま油, じゃが芋, でん粉	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、使用予定	
28 月	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, でん粉, 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、使用予定	4年生 校外学習
29 火	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, にら, 長ねぎ, キムチ, きゅうり, もやし, パイン 東京都産 小松菜、使用予定	
30 水	牛乳 ご飯 大徳寺揚げ ねりごまの味噌汁 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, でん粉, ごま	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、使用予定	

※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。

＜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 : 645 kcal
たんぱく質 : 26.0g
脂質 : 20.7g



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！！