

令和8年度 9月給食献立表

江東区立豊洲北小学校

日		主食	牛乳	おかず	あか のなかま からだをつくる もとになる	き のなかま エネルギーの もとになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる もとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火		なすいり キーマカレーライス	○	キャベツのカラフルサラダ ももとよなしのハニーヨーグルト	ぎゅうにゅう(飲用) とりこく だいず ヨーグルト	こめ じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ あぶら マーガリン(乳 無) オリーブゆ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんごジャム なす キャベツ レッドキャベツ きゅうり コーン おうとう はくとう せいやなし	692 kcal 22.3 g 22.3 g 1.7 g
2 水	保護者会 給食早出し (11:50～ 給食)	あつあげとぶたにくの みそいためどん	○	だいこんときゅうりのそくせきづけ とうがんのすましじる	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく なまあげ さばけずりぶし かまぼこ(卵無) たまご	こめ さとう でんぶん あぶら ご まあぶら ごま	にら にんじん こねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんにく だいこん きゅうり しいたけ とうがん	593 kcal 24.2 g 21.8 g 2.1 g
3 木	栃木県 郷土料理	わかめしらすごはん	○	モロのたつたあげ あおなのゆばあえ かんぴょうのたまごとし なし	ぎゅうにゅう(飲用) さめ ゆば さばけずりぶし とりこく たまご わかめ しらす だしこんぶ なし	こめ でんぶん ごま あぶら	ほうれんそう にんじん みつば しょうが はくさい もやし たまねぎ かんぴょう なし	602 kcal 27.2 g 16.1 g 2.7 g
4 金	おはなし 給食	 <u>ココアフレンチトースト</u> (『ルルとらの フレンチトースト』より)	○	サーモンチャウダー キャロットドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう(飲用、調理用) たまご ベーコン さけ とうにゅう なまクリーム チーズ	しよくパン さとう じゃがいも こめ こ パター あぶら	にんじん バセリ アスパラガス トマト たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	592 kcal 27.0 g 24.5 g 2.5 g
7 月		きのこのミートソース スパゲッティ	○	スパイシーポテト キャベツとしらすのコールスロー	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく チーズ しらすぼし	スパゲッティ じゃがいも さとう あぶら	にんじん ホールトマト にんにく たまねぎ セロリ しめじ しいたけ まいたけ キャベツ きゅうり コーン	612 kcal 27.1 g 21.0 g 2.1 g
8 火	4年生 社会科見学	かいせんバラてんどん	○	きゅうりとキャベツのゆかりづけ とうにゅうとんじる ぶどう	ぎゅうにゅう(飲用) えび いか ちくわ(卵無) ぶたにく さばけずりぶし あぶらあげ とうにゅう	こめ こめこ さとう でんぶん こ んにやく じゃがいも あぶら	ゆかり にんじん こねぎ たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ だいこん ぶどう	663 kcal 24.6 g 20.8 g 2.8 g
9 水	 重陽の節句 (9/9)献立	くりとさつまいもの ごはん 	○	さばのこうみやき きつかあえ あきなすのみそしる	ぎゅうにゅう(飲用) さば あぶらあげ さばけずりぶし と うふ わかめ	こめ もちこめ さつまいも さとう じゃがいも くり ごま	こまつな にんじん こねぎ しょうが ねぎ も やし きくのはな しめじ だいこん なす	609 kcal 27.4 g 20.1 g 2.7 g
10 木	6年日光	ツナチーズドッグ	○	ぶたしゃぶとごぼうのサラダ にんじんとじゃがいものポタージュ れいとうりんご	ぎゅうにゅう(飲用) ツナ ぶたにく ベーコン とうにゅう チーズ なまクリーム	コッペパン さとう じゃがいも あ ぶら ごまあぶら マーガリン(乳 無)	にんじん さやいんげん バセリ たまねぎ キャ ベツ きゅうり ごぼう りんご	611 kcal 26.3 g 26.4 g 2.7 g
11 金		ごはん	○	さつまいものコロケ キャベツのかおりづけ えのきたけのうまみじる	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく かつおぶし さばけずりぶし とりこく とうふ スキムミルク だしこ んぶ わかめ	こめ さつまいも マッシュポテト こむぎこ パンこ あぶら	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり もやし レモン えのきたけ だいこん	668 kcal 22.4 g 17.6 g 2.0 g
14 月	ブラジル 料理 	バターライス	○	フェジジョアータ[まめとくにのこみ] タブレ[バセリのサラダ] ポンデケージョ[ミニチーズパン]	ぎゅうにゅう(飲用、調理用) ベーコン ぶたにく ウインナー きん ときまめ たまご チーズ	こめ むぎ キヌア さとう しらた まこ パター あぶら オリーブゆ	バセリ にんじん トマト にんにく たまねぎ きゅうり あかたまねぎ キャベツ レモン	680 kcal 25.7 g 24.8 g 1.8 g
15 火		ごはん	○	さけときのこのホイルやき はくさいのかりかりじゃこあえ だいこんとあぶらあげのみそしる ぶどう	ぎゅうにゅう(飲用) さけ さばけずりぶし あぶらあげ し らすぼし わかめ	こめ じゃがいも ごまあぶら	こまつな にんじん たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ はくさい もやし だいこん ぶどう	616 kcal 28.1 g 20.6 g 2.1 g
16 水		ごはん	○	スンドゥブチゲ はるさめサラダ なし	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく とうふ あさり いか うずら たまご ハム	こめ さとう はるさめ あぶら ご まあぶら	にんじん にら にんにく ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり なし	632 kcal 26.9 g 21.5 g 3.1 g
17 木	おはなし 給食	にしよくそぼろどん	○	 <u>リッチちゃんのサラダ</u> (『サラダでげんき』より) さつまじる	ぎゅうにゅう(飲用) とりこく たまご ハム かつおぶし さばけずりぶし とうふ こんぶ	こめ さとう こんにやく さつまい も あぶら	トマト にんじん こまつな しょうが たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり コーン ごぼう だい こん ねぎ	644 kcal 29.2 g 21.3 g 2.7 g
18 金	お彼岸 (9/23)献立 	にくうどん	○	ツナとわかめのからしあえ きなこおはぎ	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく さばけずりぶし あぶらあげ ツナ あずき きなこ だしこんぶ わ かめ	うどん さとう こめ もちこめ あ ぶら	にんじん こまつな たまねぎ はくさい しいた け ねぎ キャベツ きゅうり もやし	618 kcal 25.6 g 19.9 g 2.2 g
24 木		ごはん のりのつくだに	○	カレーにくじゃが あぶらあげいりゆでやさい ブルーン	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく さばけずりぶし あぶらあげ のり	こめ さとう みずあめ こんにやく じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな しょうが に んにく たまねぎ キャベツ もやし ブルーン	605 kcal 21.5 g 15.3 g 2.2 g
25 金	十五夜 (9/25)献立 	きんぴらごはん	○	やしししゃも さといもとおおなのみそしる おつきみポンチ	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく あぶらあげ さばけずりぶし とうにゅう とうふ ししゃも	こめ しらたき さとう さといも し らたまこ ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ ご ぼう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ ぶどう ジュース	613 kcal 23.1 g 15.8 g 2.1 g
28 月		ごはん	○	ホキとじゃがいものチリソース もやしのちゅうかあえ コーンとたまごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう(飲用) ホキ とりこく たまご	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こねぎ しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり たまねぎ コーン	611 kcal 25.1 g 17.5 g 2.4 g
29 火		うめさけちやづけ	○	あげボールとじゃがいものみそに こまつなのピリからそぼろあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう(飲用) さけ さばけずりぶし ぶたにく あげ ボール(卵無) とりこく のり	こめ あられ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	みつば にんじん さやいんげん こまつな うめ ぼし ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ も やし しょうが にんにく みかん	631 kcal 26.8 g 17.6 g 2.8 g
30 水		チーズトースト	○	ポーケトマトシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう(飲用) ベーコン ぶたにく チーズ わかめ	しよくパン じゃがいも ざらめ こ むぎこ さとう パター あぶら ご ま	にんじん ホールトマト バセリ たまねぎ にん にく セロリ キャベツ きゅうり コーン	656 kcal 27.1 g 32.5 g 3.3 g

※献立は食材料の都合により、変更になる場合があります。ご了承ください。



みんなで気持ちよく給食の時間を過ごせるように、以下3点ご協力をお願いします。

- ①給食当番は、マスクを着用します。ご家庭でマスクをご用意ください。
- ②ランチョンマットをご用意ください。清潔な状態で給食を食べられるよう、汚れたら適宜とりかえてください。
- ③給食当番の児童は週末に給食着を持って帰ります。給食着の洗濯、アイロンがけを行い、週の初めに持たせてください。

9月の目標

<給食指導目標>

時間を考えて食べよう

<食育目標>

規則正しい食生活にしよう

