



令和8年度 9月 給食献立表



江東区立豊洲西小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま からだ(ち・に・く・ほね)を つくるもとになる	きのなかま エネルギー(ねつやちから) のもとになる	みどりのなかま からだのちようしを 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
2水	ターメリックライス	○	ドライカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう・とり・に・く・だい ず・ツナ・ヨーグルト	こめ・あぶら・マーガリン・さとう	にんにく・しょうが・セロリー・ たまねぎ・にんじん・トマト・グ リンピース・こまつな・キャベ ツ・きゅうり・おうとう・パイン	660 kcal 23.9 g 19.5 g 1.8 g
3木	ごもくチャーハン	○	かいそういりサラダ ワンタンスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう・ぶた・に・く・なる と・たまご・くきわかめ	こめ・あぶら・さとう・ごま・わ んたんのかわ	にんじん・たけのこ・ほししいた け・ねぎ・こまつな・もやし・ きゅうり・たまねぎ・チンゲン ツアイ・みかん	606 kcal 21.7 g 21.7 g 2.5 g
4金	ごまハチミツきなこ トースト	○	とりにく・とイカの トマトシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう・とうにゅう・きな こ・とりにく・いか	しよくパン・バター・はちみつ・ さとう・ごま・あぶら・じゃがい も・コーンスターチ	セロリー・たまねぎ・にんじん・ トマト・グリーンピース・キャベ ツ・きゅうり・とうもろこし	595 kcal 24.1 g 25.1 g 2.6 g
7月	きっかわかめごはん	○	さけのしおやき じゃがいものキンピラいため とさじょうゆあえ きっかみかん	ぎゅうにゅう・たきこみわかめ・ さけ・ぶた・に・く・かつおぶし	こめ・あぶら・こんにゃく・さとう ・じゃがいも・ごま	えだまめ・きくのはな・にんじ ん・ごぼう・キャベツ・もやし・ こまつな・みかん	605 kcal 25.7 g 16.7 g 1.7 g
8火	ペッパーポーク ライス	○	たまごのスープ ぶどうたべくらべ (きよほう・ シャインマスカット)	ぎゅうにゅう・ぶた・に・く・たまご	こめ・バター・あぶら・さとう・ でんぶん	たまねぎとうもろこし・にんじ ん・えのき・ズッキーニ・こまつ な・きよほう・シャインマスカッ ト	591 kcal 22.2 g 17.8 g 2.0 g
9水	セルフホットドッグ (パン・ウィンナー・キャベツ)	○	あおのりポテト じゃこだいこんサラダ	ぎゅうにゅう・ウィンナー・だい こん・じゃがいも・ちりめんじゃこ・ かつおぶし	コッペパン・マーガリン・あぶ ら・じゃがいも・でんぶん・ご ま・さとう	キャベツ・きゅうり・だいこん・ にんじん	608 kcal 23.2 g 29.7 g 2.9 g
10木	ごはん	○	ツナふりかけ トマトに・く・じゃが なめたけあえ	ぎゅうにゅう・ツナ・ぶた・に・く・ なまあげ・かつおぶし	こめ・さとう・ごま・あぶら・ じゃがいも	しょうが・にんじん・たまねぎ・ トマト・こまつな・もやし・えの き	641 kcal 26.1 g 21.5 g 2.0 g
11金	たいめし (えひめけん あいなんちょう)	○	たいのあらじる いかに・たつたあげ こまつな・ごまあえ かわちばんかん	ぎゅうにゅう・まだい(えひめけん あいなんちょう)・あぶらあ げ・いか	こめ・あぶら・でんぶん・じゃがい も・さとう・ごま	しょうが・えのき・だいこん・に んじん・ねぎ・こまつな・もやし ・かわちばんかん(えひめけん あいなんちょう)	600 kcal 27.7 g 17.1 g 2.5 g
14月	いわてもりおか じゃじゃめん	○	ちいたんたん (たまごスープ) だいがくも	ぎゅうにゅう・ぶた・に・く・だい ず・とうふ・たまご	うどん・あぶら・さとう・でんぶ ん・ごま・じゃがいも・さつま いも・みずあめ	もやし・きゅうり・にんにく・ しょうが・にんじん・ほししいた け・たまねぎ・えのき・こまつな	646 kcal 24.8 g 24.2 g 2.1 g
15火	ごはん ひじきふりかけ	○	あつやきたまご おしどりときゅうりの ごまだれかけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう・かつおぶし・とり に・く・とうふ・たまご・ぶた・に・く	こめ・さとう・ごま・あぶら・ご ま・じゃがいも・こんにゃく	たまねぎ・きゅうり・もやし・に んじん・しょうが・にんにく・ね ぎ・ほししいたけ	663 kcal 28.5 g 23.0 g 1.8 g
16水	ごはん	○	とりレバーのごまだれかけ はるさめのちゅうかあえ くきわかめとたまごのスープ なし	ぎゅうにゅう・とりに・く・ツナ・ とうふ・たまご・くきわかめ	こめ・でんぶん・じゃがいも・あ ぶら・さとう・ごま・はるさめ	にんにく・しょうが・もやし・ きゅうり・にんじん・たまねぎ・ ねぎ・こまつな・なし	664 kcal 24.6 g 20.7 g 2.4 g
17木	こうやどうふと ぶたのそぼろどん	○	ひじきとやさいの こうみあえ じゃがいものみそしる みかん	ぎゅうにゅう・ぶた・に・く・こうや どうふ・だいず・ひじき・あぶら あげ・わかめ	こめ・あぶら・さとう・でんぶ ん・じゃがいも	しょうが・たまねぎ・にんじん・ たけのこ・ほししいたけ・きゅう り・もやし・えのき・ねぎ・みか ん	608 kcal 24.5 g 18.1 g 2.4 g
18金	ごはん のりとあさりの つくだに	○	さかなとやさいの ごしきあえ わかめときゅうりの あえもの	ぎゅうにゅう・あさり・のり・し いら・だいず・わかめ	こめ・さとう・あぶら・でんぶ ん・さつまいも・ごま	ほししいたけ・しょうが・にんじ ん・えだまめ・きゅうり・もやし	645 kcal 26.8 g 16.8 g 2.2 g
21	敬老の日(けいろうのひ)						
22	国民の休日(こくみんのきゅうじつ)						
23	秋分の日(しゅうぶんのひ) 秋分の日を挟んだ7日間は秋のお彼岸です。						
24木	マーボーどうふどん	○	もやしとわかめの ごまじょうゆ なし	ぎゅうにゅう・ぶた・に・く・だい ず・とうふ・わかめ	こめ・あぶら・さとう・でんぶ ん・ごま	にんにく・しょうが・ねぎ・ほし しいたけ・たけのこ・グリーンピ ース・もやし・こまつな・にんじ ん・なし	616 kcal 24.8 g 18.0 g 1.9 g
25金	さつまもいり ごはん	○	さんまのかばやき からしじょうゆあえ つきみじる	ぎゅうにゅう・さんま・とりに く・かまぼこ	こめ・さつまいも・ごま・あぶ ら・でんぶん・さとう・こんにゃ く・さといも・しらたま	しょうが・はくさい・もやし・こ まつな・にんじん・ほししいた け・ねぎ	662 kcal 23.6 g 23.3 g 2.4 g
28月	ミルクパン	○	なすのミートグラタン あげポテトいり フレンチサラダ	ぎゅうにゅう・ぶた・に・く・だい ず・チーズ	ミルクパン・あぶら・さとう・こ おぎこ・じゃがいも	なす・にんにく・しょうが・たま ねぎ・にんじん・ほししいたけ・ トマト・グリーンピース・キャベ ツ・きゅうり	611 kcal 25.0 g 30.7 g 2.1 g
29火	ひやしきつねうどん	○	めひかりのいしがきあげ しそとわかめのすのもの きよほう	ぎゅうにゅう・とりに・く・あぶら あげ・ししゃも・わかめ	うどん・さとう・あぶら・こおぎ こ・ごま	しょうが・たまねぎ・にんじん・ ねぎ・こまつな・おおば・もや し・きゅうり・きよほう	619 kcal 26.2 g 25.7 g 3.0 g
30水	とうふとエビの ちゅうかいためどん	○	きゅうりのうめあえ なし	ぎゅうにゅう・ぶた・に・く・うずら たまご・とうふ・えび・かつおぶ し	こめ・あぶら・でんぶん・さとう	しょうが・にんじん・ほししいた け・たまねぎ・ねぎ・こまつな・ きゅうり・もやし・うめぼし・な し	603 kcal 27.7 g 19.0 g 1.9 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。

うちの
かたへ

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

給食目標「時間を考えて食べよう」

栄養目標「規則正しい食生活をしよう」