

令和8年度

9月給食献立表



★今月の栄養価★
エネルギー 624kcal
たんぱく質 25.4g

大田区立千鳥小学校

実施日	曜日	献立	献立の説明	*給食だより*
3	木	ハヤシライス 牛乳 ひじきとコーンのサラダ 冷凍みかん	2学期の給食が始まります。しっかり食べて良いスタートを切りましょう。	まだまだ暑い日が続き、何となく体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、体の不調を訴える人も少なくありません。9月は夏の疲れが出やすい月でもあります。生活リズムを整えるとともに、栄養のバランスのとれた食事を心がけ、元気に過ごしましょう。 生活リズムをととのえよう 夏休み中に、朝寝坊したり、朝ごはんを抜いたり、夜更かししたりしていませんか？ 2学期もたくさん行事があります。朝食をしっかりと食べ、生活リズムを整えましょう。 図書とのコラボ給食 28日(月) 「味噌ラーメン」 『うどん対ラーメン ～焼きそばの逆襲～』 作・田中六大 講談社 9月28日から10月23日は読書月間です。読書学習図書 松浦先生お勧めの一冊とのコラボ給食を実施します。どちらがおいしいかを巡って激闘を繰り広げた「うどん対ラーメン」。お互いの良さを認め合い固い友情で結ばれたうどんとラーメンの前に突如「麺類ナンバーワンはオイラだ!」と立ち上がったのは…。 大人気絵本「うどん対ラーメン」の続編です。給食でも麺類は大人気。それぞれに特徴があり、良さがあります。 読書月間第一弾は、野菜たっぷり「味噌ラーメン」。お店の様にたくさんの鶏がらを使った濃厚なだしをベースに・・・とはいきませんが、大量の肉や野菜のうまみたっぷり、給食ならではのラーメンに仕上がります。お楽しみに! 今月の献立から 毎月の献立の中からレシピを紹介します。 <作り方> ① さつま芋は皮付きのまま1cm角に切り水にさらしておく。 ② ①の水気を切り、砂糖と塩をまぶし芋から水分が出るまで置く。 ③ ②にふるった粉類をまぶし、塊になる程度に水を入れ、好みの大きさに分割し丸める。 ④ オープンシートなどに乗せ、火が通るまで蒸す。 ☆ふんわりラップをかけ、レンジで加熱しても作れます。
4	金	揚げパン(カレー味) 牛乳 豆乳シチュー じゃこ海藻のサラダ	通常の揚げパンより甘めのパンを使用することで甘くて辛い仕上がりになります。	
7	月	とうもろこしご飯 牛乳 ホキのパン粉焼き 呉汁	とうもろこしの芯と一緒に炊き込んだご飯に焼いたとうもろこしを混ぜ込みます。	
8	火	スパゲティーナポリタン 牛乳 鶏むね肉の和風サラダ 果物(梨)	給食のナポリタンは炒めずに味を付けた麺にケチャップソースを混ぜて作ります。	
9	水	たれカツ丼 牛乳 かきあえなます すまし汁	「かきあえなます」は新潟県の郷土料理。菊の花を使用した和え物です。	「かきあえなます」は新潟県の郷土料理。菊の花を使用した和え物です。
10	木	鶏肉ときのこのピラフ 牛乳 カレーポテトオムレツ トマトスープ	蒸したじゃが芋がゴロゴロ入った定番のオムレツ。カレー味にアレンジします。	
11	金	麦ご飯 牛乳 サメのねぎソースがけ 棒棒鶏風サラダ 小松菜と卵のスープ	気仙沼産の「もうかぎめ」に少し甘酸っぱいねぎソースをかけます。	
14	月	ピザトースト 牛乳 ポトフ 果物(プルーン)	生のプルーンが出回る季節です。皮ごとかぶりついて食べてください。	
15	火	チャーハン 牛乳 いかのかりと揚げ 酸辣湯	生姜醤油でしっかりと下味を付けたいかの揚げ物。残食ゼロの大人気料理です。	生姜醤油でしっかりと下味を付けたいかの揚げ物。残食ゼロの大人気料理です。
16	水	鯛めし 牛乳 沢煮椀 高野豆腐と根菜の甘味噌和え	5年生の出前授業に合わせ、愛媛県愛南町の真鯛を使用した「鯛めし」です。	
17	木	麦ご飯 さごしの香味焼き ひじきの和風サラダ だご汁(熊本県)	「さごし」は「さわら」の幼魚。淡泊な身をたれに漬けて込んで焼きます。	
18	金	きしめん 牛乳 名古屋手羽先風チキン 鬼まんじゅう	アジア大会が開催される愛知県の料理。うどんより少し幅広の麺を使用します。	
24	木	ゆかりご飯 牛乳 酢豚 野菜の塩昆布和え	サラダや和え物は隠れた人気料理。増量のリクエストも多数あります。	サラダや和え物は隠れた人気料理。増量のリクエストも多数あります。
25	金	おそは屋さんのカレー丼 牛乳 わかめスープ ごま団子	十五夜(別名芋名月)に因んでさつま芋を使用したごま団子です。	
28	月	味噌ラーメン 牛乳 果物(りんご) いかとじゃが芋のチリソース和え	りんごが出回る季節です。銘柄や味の違いにも気づけるよう皮付きで提供します。	
29	火	野沢菜ご飯 牛乳 鶏の山賊焼き 田舎汁 シャインマスカット入りゼリー	明日から6年生が訪れる長野県に関係する名産や食材を使った料理です。	
30	水	シナモントースト 牛乳 チリコンカン 野菜サラダ	豆とひき肉の煮込み料理チリコンカンはアメリカの代表的な料理の一つです。	

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。
※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。