

令和8年9月 給食献立表



大田区立田園調布小学校

日 曜	主食・主菜	副菜・デザート	牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
2 水	ドライカレーライス	ポテト入りフレンチサラダ くだもの	ぶたにく レンズ豆 ○ 牛乳	米 麦 油 さとう 米粉 じゃが芋	にんにくしょうが セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 干しぶどう きゅうり コーン くだもの	今月の給食目標 ＜低学年＞ たべおわたたら しずかにまどう ＜中学年＞ 食後の休養について 考えよう ＜高学年＞ 食後の休養について 考えよう	
3 木	スタミナ丼	豆豚汁 くだもの	ぶたにく あぶらあげ ○ 大豆 みそ 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 じゃが芋 こんにゃく	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう こまつな くだもの		
4 金	冷やし肉うどん	煮びたし とうにゅうきなこもち	わかめ ぶたにく あぶらあげ ○ かつお節 とうにゅう きな粉 牛乳	うどん さとう 油 かたくり粉	しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな		
7 月	ごはん 森の春巻き	チンゲンサイとたまごのスープ ナムル	ぶたにく かつお節 ○ たまご 牛乳	米 麦 油 はるさめ かたくり粉 春巻きの皮 ごま ごま油 さとう	しょうが えのき エリンギ もやし にんじん だいこん こまつな にんにく チンゲン菜 長ねぎ		
8 火	変わりマーボー丼	はるさめサラダ くだもの	高野とうふ ぶたにく ○ みそ こんぶ 牛乳	米 麦 かたくり粉 油 さとう はるさめ	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん にら もやし きゅうり キャベツ りんご	今月の 年中行事 9日 重陽の節句 (菊の花) 20～26日 秋の彼岸 (おはぎ) 25日 十五夜	
9 水	ごはん 行事食 サバのカレー風味焼き	～重陽の節句～ きくか汁 もやしのサラダ	サバとりにく ○ あぶらあげ 牛乳	米 麦 さとう 油 じゃが芋 こんにゃく	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん こまつな きくのり もやし きゅうり		
10 木	ミルクパン マカロニグラタン	野菜たっぷりスープ くだもの	とりにく とうにゅう いんげん豆 ○ チーズ ベーコン 牛乳	ミルクパン 油 マカロニ 米粉	ぶどう にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ もやし こまつな		
11 金	ジャージャーめん	じゃが丸揚げ	ぶたにく いんげん豆 ちくわ ○ かつお節 青のり 牛乳	ちゅうかめん 油 さとう かたくり粉 じゃが芋 米粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら もやし きゅうり 長ねぎ		
14 月	スパゲッティ なすミートソース	マセドアンサラダ くだもの	レンズ豆 ぶたにく ○ 金時豆 牛乳	スパゲッティ 油 米粉 じゃが芋 さとう	にんにくしょうが セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 なす きゅうり えだまめ くだもの		
15 火	ごはん 秋の味覚 サンマのかば焼き	じゃが芋のみそ汁 ツナと野菜の塩こぶあえ	サンマ こんぶ ツナ缶 ○ あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	米 麦 かたくり粉 油 さとう じゃが芋	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	◇くだものは、ぶどうや、 なしなど季節のものを 使います。	
16 水	チーズトースト ハンガリーの料理 ハンガリー風シチュー	パリパリサラダ	チーズ ぶたにく ○ ひよこ豆 生クリーム 牛乳	食パン 油 じゃが芋 米粉 さとう ワンタンの皮	にんにくたまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	◇材料の都合で献立を 変更することがあり ます。	
17 木	おかかふりかけごはん ジャージャンどうふ	じゃことだいこんのサラダ サイダー寒	かつお節 ぶたにく 厚揚げ ○ わかめ ちりめんじゃこ 寒天 牛乳	米 麦 さとう ごま油 かたくり粉	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら コーン だいこん きゅうり みかん缶		
18 金	中国の料理 ごはん サケの塩こうじ焼き	いなか汁 じゃが芋とブロッコリーのソテー	サケ ベーコン あぶらあげ ○ とうふ みそ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 さとう こんにゃく	しょうが ブロッコリー にんにく ごぼう にんじん だいこん こまつな		
24 木	焼肉チャーハン	たまごとコーンのスープ じゃこ大豆揚げ	ぶたにく たまご とりにく ○ 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 はるさめ さとう ごま	にんにくにんじん たけのこ 長ねぎ たまねぎ コーン チンゲン菜	◇今月の平均栄養価◇ エネルギー 610kcal たんぱく質 23.7g カルシウム 340mg 塩分 2.0g	
25 金	ぶたにくのねぎ塩丼 行事食 ～十五夜～	はるさめスープ 月見だんご	ぶたにく ベーコン ○ とりにく とうふ 牛乳	米 麦 油 ごま かたくり粉 はるさめ 白玉粉 米粉 さとう	長ねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし にら レモン こまつな		
28 月	タコライス 沖縄県の料理	もずくスープ くだもの 鹿児島県の料理	ぶたにく レンズ豆 チーズ ○ とりにく もずく とうふ 牛乳	米 麦 油 さとう	にんにくたまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ えのき 長ねぎ	《東京都産の食材について》 東京都産の食材に、献 立表で下線を引いてい ます。献立の中から探して みましょう。	
29 火	ごはん サバの香味焼き	さつま汁 五目きんぴら	とりにく あぶらあげ ○ みそ サバ ぶたにく 牛乳	米 麦 油 こんにゃく さつま芋 さとう	にんじん ごぼう だいこん こまつな しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ		
30 水	セサミトースト コーンシチュー	ツナ入りサラダ	いんげん豆 生クリーム ○ ツナ缶 牛乳	食パン バター さとう ごま油 じゃが芋 米粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン		
10/1 (木)	つくね丼	豚汁 くだもの	とりにく のり ぶたにく ○ あぶらあげ みそ 牛乳	米 麦 生パン粉 さとう かたくり粉 油 じゃが芋 こんにゃく	しょうが たまねぎ れんこん しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな 長ねぎ くだもの	10月の献立は、 10月1日に配信 します。	

