

令和8年 9月 給食献立表

大田区立東調布第三小学校

日	主食・おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 水	カレーライス	○	鳥がら、鶏肉	米、麦、油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 福神漬	550 kcal
	ハムサラダ		チキンハム	油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	21.1 g
	果物				かんきつ類	
3 木	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米、麦		542 kcal
	鮭の焼き漬け		生鮭			25.1 g
	小松菜とじゃがいものみそ汁			じゃがいも	たまねぎ、にんじん、小松菜	
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	
4 金	豚丼	○	豚肉	米、麦、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	652 kcal
	豆豚汁		削り節、大豆、豆腐	油、こんにゃく、じゃがいも	ねぎ、しょうが、ごぼう、だいこん、しめじ	27.3 g
	キャロットゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース、にんじん、レモン汁	
7 月	チーズトースト	○	ピザ用チーズ	食パン、ソイレブール		703 kcal
	ボルシチ		豚肉	油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、 にんじん、たまねぎ、キャベツ	29.6 g
	果物				ぶどう	
8 火	きんぴらごはん	○	昆布、豚肉、油揚げ	米、油、砂糖、ごま油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、たまねぎ	598 kcal
	鶏肉の塩麴焼き		鶏肉			25.7 g
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁			じゃがいも	にんじん、たまねぎ、小松菜	
9 水	五目チャーハン	○	豚肉、焼き豚、鶏卵	米、サラダ油	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、いんげん	561 kcal
	春雨サラダ		チキンハム	はるさめ、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	22.7 g
	中華風コンスープ		鶏肉	油、でん粉	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、 クリームコーン、ねぎ	
10 木	スパゲッティきのこソース	○	豚肉、ウィンナー	スパゲッティ、オリーブ油、油	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、えのきたけ、しめじ、トマ	613 kcal
	マセドアンサラダ		チキンハム	油、じゃがいも、砂糖	にんじん、ホールコーン、きゅうり	24.7 g
	うみのソーダーゼリー		粉寒天	砂糖、アラザン		
11 金	ごまとのりのご飯	○	青のり	米、麦、白いりごま		529 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉、削り節	油、じゃがいも、砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、いんげん	22.6 g
	白菜の甘酢あえ			砂糖、ごま油、白すりごま	にんじん、はくさい	14.2 g
14 月	とりめし	○	鶏肉	米、麦	にんじん、ごぼう、干しいたけ	614 kcal
	魚の香味焼き		鰯	ごま油	にんにく、しょうが	32.4 g
	豚汁		豚肉、豆腐	ごま油、油、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん	
15 火	コーンライス	○	ウィンナー	米、油、サラダ油	たまねぎ、ホールコーン、いんげん	618 kcal
	チリコンカン		豚肉、大豆	油、砂糖	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ	24.7 g
	パリパリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	サラダ油、砂糖	にんじん、きゅうり、キャベツ	
16 水	カレードック	○	豚肉	コッペパン、油	にんじん、たまねぎ	536 kcal
	コーンと野菜スープ		豚肉	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、 ホールコーン	24.1 g
	大根サラダ			砂糖、ごま油	にんじん、だいこん、きゅうり	
17 木	麻婆豆腐丼	○	豚肉、鳥がら、豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、にら	585 kcal
	中華風スープ		鶏肉	ごま油、マロニー	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	24.6 g
	昆布サラダ		塩昆布	砂糖、ごま油、マロニー	にんじん、キャベツ、もやし	
18 金	こぎつねごはん	○	鶏肉、油揚げ	米、砂糖、油	さやいんげん	580 kcal
	鶏肉のしょうが焼き		鶏肉	砂糖、油	しょうが	25.9 g
	大根のみそ汁		削り節、カットわかめ		だいこん、にんじん、小松菜	
24 木	肉野菜うどん	○	厚削り節、昆布、豚肉、油揚げ	冷凍うどん、油	にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜	736 kcal
	竹輪ぺったん		焼き竹輪、かつお節、青のり	油	ホールコーン、キャベツ、紅しょうが	28.5 g
	くだもの				梨	
25 金	スパゲッティクリームソースかけ	○	鶏肉、調製豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	535 kcal
	フレンチサラダ			サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	23.1 g
	果物				ぶどう	
28 月	ハヤシライス	○	豚肉	米、麦、油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム	591 kcal
	レンズ豆のスープ		鶏肉、レンズまめ	油	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 キャベツ、パセリ	20.9 g
	乳酸菌ゼリー		粉寒天	砂糖、乳酸菌飲料		
29 火	きなこ揚げパン	○	きな粉	グラニュー糖、砂糖、油		597 kcal
	クリームシチュー		鶏肉、調製豆乳	油、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ	25.5 g
	キャベツとチキンハムのサラダ		チキンハム	砂糖、サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん	
30 水	カレーピラフ	○	鶏肉	米、麦、油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	578 kcal
	マーマレードチキン		鶏肉		マーマレード	25.6 g
	ミネストローネ		鶏肉、ひよこめ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリー	

《お知らせ》

- ・行事食や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。
- 特に野菜や果物は、天候による不作、価格高騰などの理由で、急遽変更になることがあります。