

2026年 9月



東糀谷小学校

日	献立名	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	1人分 たんぱく質
2 水	冷やし中華 牛乳 みそポテト 溶けないアイス 	ハム,鶏肉ささ身,鶏卵,削り節(だし), 牛乳,粉寒天	中華めん,ごま油,油,いりごま,三温糖, じゃがいも,小麦粉,でん粉,くずでん粉, 砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん, にんにく,オレンジジュース,みかん缶	577 kcal 28.1 g
3 木	きなこトースト 牛乳 わんたんスープ 鶏肉とポテトのケチャップあえ	きな粉,牛乳,鳥がら,豚肉,鶏肉	食パン,ソフトマーガリン,砂糖, グラニュー糖,ごま油,油,でん粉, じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし, ねぎ,にら,ピーマン	558 kcal 24.0 g
4 金	スパイシーチキントマトライス 牛乳 ABCスープ 	鶏肉ひき肉,大豆,鶏肉切り身, プレーンヨーグルト,牛乳,鳥がら,	米,麦,油,砂糖,でん粉,じゃがいも, マカロニ	にんにく,たまねぎ,エリンギ,ピーマン, トマト,ホールトマト,しょうが,にんじん, キャベツ,パセリ	623 kcal 28.9 g
7 月	カレーライス 福神漬 牛乳 じゃこわかめサラダ	鶏肉,鳥がら,牛乳,カットわかめ, ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも,サラダ油, 小麦粉,砂糖,ごま油	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん, 福神漬,キャベツ,きゅうり	664 kcal 21.3 g
8 火	ハムチーズトースト 牛乳 ポークビーンズ 和風サラダ	ミックスチーズ,ハム,牛乳, 豚肉,大豆,鳥がら	食パン,ソフトマーガリン,油,ザラメ, じゃがいも,サラダ油,小麦粉,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん, しょうが,キャベツ,だいこん	687 kcal 28.0 g
9 水	《重陽の節句献立》 わかめごはん 牛乳 肉団子のコーン蒸し 菊花汁 なすのみそそば煮 巨峰	炊き込みわかめ,牛乳,削り節(だし), 豆腐,鶏肉(挽肉)	米,麦,砂糖,ごま油,でん粉,油	ねぎ,菊のり,小松菜,たまねぎ, しょうが,なす,巨峰	585 kcal 28.6 g
10 木	焼さうどん 牛乳 中華スープ キャンディポテト	豚肉,かつお節(花),牛乳,鳥がら	うどん,油,マロニー,ごま油, さつまいも,砂糖,バター	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうが, たけのこ(水煮),もやし,ねぎ,チンゲンサイ	576 kcal 18.2 g
11 金	きんぴらごはん 牛乳 ちくわの香り揚げ もずくのみそ汁	昆布(だし),鶏肉(挽肉),牛乳, 焼き竹輪,プロセスチーズ,青のり, 削り節(だし),沖縄もずく	米,麦,油,しらたき,砂糖,ごま油, 白いりごま,小麦粉,じゃがいも	ごぼう,にんじん,さやいんげん,たまねぎ	539 kcal 20.6 g
14 月	焼き肉丼 牛乳 かきたまスープ ナムル	豚肉,牛乳,削り節(だし),鶏こま,鶏卵	米,麦,油,三温糖,白いりごま, でん粉,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, もやし,ピーマン,えのきたけ,小松菜,ねぎ	624 kcal 26.0 g
15 火	《ひじきの日》 ひじきごはん 牛乳 田舎汁 チーズの揚げワントン 	鶏肉,干ひじき,油揚げ,牛乳, ミックスチーズ,削り節(だし),豆腐	米,麦,油,つきこんにゃく,砂糖,こんにゃく, じゃがいも	ごぼう,にんじん,干しいたけ,だいこん, しめじ,ねぎ,小松菜	566 kcal 21.3 g
16 水	てりマヨチキンパン 牛乳 コーンサラダ 秋野菜のスープ	鶏こま,きざみのり,牛乳, 鳥がら,ウィンナー	食パン,サラダ油,砂糖, エッグケアマヨネーズ,油,じゃがいも	しめじ,ねぎ,こねぎ,キャベツ,きゅうり, にんじん,ホールコーン,しょうが,セロリー, たまねぎ,ブロッコリー,マッシュルーム, エリンギ	570 kcal 24.0 g
17 木	インディアンパスタ 牛乳 パプリカサラダ あわあわりんごゼリー	豚肉,牛乳,ボンレスハム,アガー	スパゲッティ,サラダ油,砂糖,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,キャベツ, きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン, りんごジュース	556 kcal 20.2 g
18 金	変わり麻婆豆腐丼 牛乳 わかめスープ 中華風サラダ	高野豆腐,豚肉,鳥がら, 牛乳,カットわかめ	米,麦,でん粉,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ, たまねぎ,たけのこ(水煮),ねぎ,にら, もやし,だいこん,きゅうり	648 kcal 24.5 g
2 4 木	ソフトフランスパン 牛乳 コーンと野菜のスー プ 鮭のポテトフレック焼き くだもの	牛乳,生鮭,鳥がら,鶏肉	ソフトフランスパン,エッグケアマヨネーズ, ポテトパウダー,サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,なし	550 kcal 28.9 g
2 5 金	《お月見献立》 さつまいもごはん 牛乳 スコッチエッグ お月見白玉汁 	牛乳,鶏挽肉,豆腐(押し),大豆, 干ひじき,うずら卵,削り節(だし)	米,さつまいも,白いりごま,小麦粉, 生パン粉,油,砂糖,でん粉,白玉団子	たまねぎ,しょうが,えのきたけ,ねぎ,小松 菜	668 kcal 25.2 g
2 8 月	さんまのかば焼き丼 牛乳 のっぺい汁 おひたし	さんま,牛乳,削り節(だし),鶏肉, 豆腐,油揚げ,かつお節	米,麦,でん粉,油,砂糖, こんにゃく,さといも	しょうが汁,にんじん,だいこん,はくさい, ねぎ,もやし,キャベツ,小松菜	698 kcal 26.6 g
2 9 火	セルフオムライス 牛乳 レンズ豆のスー プ かぼちゃサラダ 	鶏肉,鶏卵,牛乳,豚肉,レンズまめ, 鳥がら	米,麦,油,エッグケアマヨネーズ, サラダ油,砂糖	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,セロ リー, えのきたけ,しょうが,キャベツ,パセリ, かぼちゃ,きゅうり,ホールコーン	607 kcal 22.9 g
3 0 水	セレクト揚げパン 牛乳 ポトフ みそドレッシングサラダ	きな粉,牛乳,鳥がら,豚肉(角切り)	コッパパン,油,グラニュー糖,砂糖, じゃがいも,サラダ油	しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ, キャベツ,パセリ,もやし,きゅうり, ホールコーン	563 kcal 21.1 g

こ ん だ て し ょ う が い

2日(水) とけないアイス

昨年もやりましたが、試作のときのように上手くできなかったので、今年もチャレンジします。今年もものの味で作ってみます。まだまだ冷たいアイスが美味しい季節。今年は上手にできるかなあ?お楽しみに



9日(水) 重陽の節句

別名を「菊の節句」と呼ばれます。今年の献立は、肉団子にコーンをまぶして菊の花のようなコーン蒸し、菊の花を散りばめた菊花汁、病気をしないようなすも食べるので、みそそば煮もつけました。

15日(火) ひじきの日

カルシウムや鉄分のなどのミネラルや食物繊維が豊富なひじきを食べて長生きしてほしいという願いを込めて、昔の敬老の日に制定されました。ひじきご飯にしました。

25日(金) お月見献立

お月見献立には、初登場スコッチエッグです。ひき肉で作ったハンバーグの中にうずらの卵が入っていて、半分に切ると黄色い卵が満月のようです。昔の人は、お月様を見上げて秋の収穫をお祝いしたそうです。みなさんも自然の恵みに感謝して美味しくいただきます。



28日(月)

さんまのかば焼き丼秋の味覚の代表さんまを使ったかば焼き丼です。ご飯が進む味付けです。

30日(水) セレクト揚げパン

今回は、きな粉・ココア・シュガー・カレーのなかから選んでもらいます。甘い苦手な人向けに、今回はカレー味を加えてみました。