

2026年 9月



9がつ きゅうしょくこんだてひょう



大田区立馬込小学校

日	献立名	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 炭水化物 カルシウム
2 水	カレーライス	○	鳥がら,ぶた肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	658 kcal
	わかめサラダ		わかめ	こんにゃく,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,ホールコーン	20.6 g
	くだもの				冷凍みかん	99.3 g
	2学期最初の給食					284 mg
3 木	ごまトースト	○		★食パン,★無塩バター,★白すりごま,★白いりごま,グラニュー糖,さとう		624 kcal
	ホークンチャー		鳥がら,ぶた肉,大豆	油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトビュレ,パセリ	23.4 g
	フレンチサラダ			油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	70.9 g
						372 mg
4 金	キムチチャーハン	○	ぶた肉	米,麦,油,ごま油	にんじん,ねぎ,はくさいキムチ漬	587 kcal
	さかなのこうみやり		★シルバー	ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	29.3 g
	トックスープ		鳥がら,とりひき肉,豆腐	油,トック,ごま油	たまねぎ,にんじん,もやし,小松菜	72.4 g
						297 mg
7 月	ねぎしおとりどん	○	とり肉	米,麦,ごま油,★白いりごま,でん粉	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,もやし,にら,レモン汁	597 kcal
	やさいのみそドレサラダ		油揚げ,白みそ	こんにゃく,油,さとう,ごま油	きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ	20.6 g
	フルーツポンチ			さとう	★黄桃(缶),みかん(缶),パインアップル(缶)	95.5 g
						318 mg
8 火	さけとこまつなのクリームスパゲティ	○	鳥がら,豆乳,★生鮭	スパゲッティ,油,上新粉,でん粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,小松菜	571 kcal
	カリカリポテトサラダ			油,じゃがいも,油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり	22.5 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうジュース	86.4 g
						286 mg
9 水	おぎいりごはん	○		米,麦		637 kcal
	さかなのきっかあんかけ		★さば	でん粉	菊の花,ほうれんそう,えのきたけ	32.0 g
	やさいとじゃこのあえもの		★ちりめんじゃこ	さとう,ごま油	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	81.9 g
	ごじる		中割り節(だし),ぶた肉,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ	422 mg
10 木	チーズミートドッグ	○	ぶたひき肉,大豆,★ピザ用チーズ	★コッパン,油	にんじん,たまねぎ	601 kcal
	コーンサラダ			油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	29.1 g
	マカロニスープ		鳥がら,とりこま肉,豆乳	油,じゃがいも,上新粉,マカロニ	たまねぎ,にんじん,しめじ,小松菜	74.4 g
	読書給食					452 mg
11 金	ゆかりごはん	○		米,麦	ゆかり	591 kcal
	ふわふわたまごやき		★たまご	油,さとう	たまねぎ,にんじん	24.4 g
	やさいのあますがけ			さとう,ごま油	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	83.8 g
	ぐだくさんじる		中割り節(だし),とり肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ねぎ	341 mg
14 月	おぎいりごはん	○		米,麦		607 kcal
	てづくりおかかふりかけ		★かつお節,刻み昆布,★しらす干し	さとう		24.7 g
	ぶたにくとじゃがいものかんこくに		ぶた肉,厚揚げ,削り節(だし),赤みそ	油,こんにゃく,じゃがいも,車麴,さとう,ごま油	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,にんにく,小松菜	94.7 g
	かんこくふうサラダ			ごま油,さとう	もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	367 mg
15 火	チキンパエリア	○	鳥がら,とりもも肉	米,麦,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,しめじ,ピーマン,赤ピーマン	583 kcal
	マカロニツナサラダ		★ツナ	マカロニ,油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	23.6 g
	ソバ・デ・アホ		鳥がら,ベーコン(卵・乳なし),★たまご	オリーブ油,生パン粉(卵・乳なし)	にんにく,ホールトマト,にんじん,しめじ,たまねぎ	77.7 g
	世界の料理					276 mg
16 水	ちゅうかどん	○	ぶたひき肉,厚揚げ	米,麦,油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮),たまねぎ,キャベツ,もやし,小松菜	602 kcal
	パンパンジーサラダ		★ちりめんじゃこ,白みそ	はるさめ,ごま油,さとう,★白すりごま	もやし,きゅうり,にんじん	23.6 g
	くだもの				★なし	90.4 g
	旬の果物					475 mg
17 木	ミルクパン	○		★ミルクパン		583 kcal
	さかなのサルサソースがけ		★ホキ	油,でん粉,油,さとう	にんにく,たまねぎ,ホールトマト	28.6 g
	ポトフ		鳥がら,ベーコン(卵・乳なし),ぶた肉	油,じゃがいも	セロリー,しめじ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	70.5 g
						308 mg
18 金	チャンブルーどん	○	ぶた肉,沖縄豆腐,★たまご,★かつお節	米,麦,油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし	620 kcal
	もずくのみそしる		削り節(だし),沖縄もずく,油揚げ,白みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	27.0 g
	くだもの				ぶどう	86.9 g
	沖縄料理					356 mg
24 木	しろごまたんたんうどん	○	とりひき肉,昆布(だし),厚削り節(だし),油揚げ,白みそ,赤みそ,豆乳	油,さとう,★白ねりごま,★白すりごま,冷凍うどん	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,キャベツ,ねぎ	603 kcal
	やさいのさっぱりあえ			さとう,ごま油	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	26.0 g
	ミニおはぎ		あずき	米,もち米,三温糖,さとう		92.1 g
	お彼岸					382 mg
25 金	あきがつおのまぜごはん	○	★かつお	米,麦,油,でん粉,さとう	しょうが,にんにく	590 kcal
	やさいのからししょうゆあえ			さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	23.0 g
	おつきみじる		削り節(だし),昆布(だし),とり肉,油揚げ	ごま油,さつまいも,白玉団子	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	90.3 g
	十五夜					303 mg
26 土	ハヤシライス	ジョア	ぶた肉,鳥がら	米,麦,油,三温糖,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,ホールトマト	576 kcal
	フレンチポテトサラダ			じゃがいも,油,さとう	キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり	17.2 g
						103.1 g
						888 mg
29 火	ねじねじきなこあげパン	○	きな粉	★ミルクパン,油,グラニュー糖,さとう		611 kcal
	スタミナサラダ		ぶた肉	しらたき,油,ごま油,さとう	もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく,しょうが	24.1 g
	ミネストローネ		ベーコン(卵・乳なし),鳥がら,大豆	油,じゃがいも,マカロニ	セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,トマトビュレ	75.0 g
						328 mg
30 水	おぎいりごはん	○		米,麦		583 kcal
	さかなのチリソースがけ		★さわか	油,ごま油,さとう,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ	25.3 g
	ナムル			さとう,ごま油	もやし,にんじん,小松菜,にんにく	85.0 g
	はるさめスープ		鳥がら,とり肉	油,はるさめ	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,もやし,にら	299 mg

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は都合により変更する場合があります。