令和８年度

9月 給食献立表



目標　生活のリズムを整えよう

大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
2	水	●	カレーピラフ，ブロッコリーとツナのサラダ，豆入りトマトスープ	577	19.8
3	木	●	ひたし豆ごはん，魚の香味焼き，冬瓜のそぼろ煮	570	29.7
4	金	●	ぶどうパン，じゃがいものミートグラタン，野菜スープ，くだもの(なし)	569	24.9
7	月	●	わかめごはん，鶏肉の塩麹焼き，糸寒天のごま酢あえ，じゃがいもと厚揚げのみそ汁	570	24.5
8	火	●	スパゲッティきのこソース，グリーンサラダ，キャロットゼリー	599	27.2
9	水	●	季節の献立：重陽の節句(ちょうようのせっく) 玄米ごまごはん，鮭のさざれ焼き，菊花おひたし，かまぼこのすまし汁	569	27.5
10	木	●	麻婆茄子丼，わかめスープ，サイダーポンチ	577	17.2
11	金	●	セルフフィッシュバーガー，かぼちゃのポタージュ	610	29.3
14	月	●	ハヤシライス，コーンサラダ，くだもの(冷凍みかん)	617	19.0
15	火	●	ごはん，骨太ふりかけ，ふくさたまご，呉汁	603	29.5
16	水	●	郷土料理献立：群馬県(ぐんまけん) おっきりこみ，こんにゃくと野菜の和えもの，南瓜と舞茸のかき揚げ	612	23.7
17	木	●	鶏ごぼうの中華風おこわ，かつおのチリソース，青菜とえのきのスープ	571	26.5
18	金	●	ヨーグルトトースト，コーンシチュー，すりごまドレッシングのサラダ	558	21.0
24	木	●	タコライス，もずくのたまごスープ，サーターアンダーギー	638	24.0
25	金	●	行事食：十五夜(じゅうごや) きのこごはん，旬菜汁，ごま団子	595	19.9
28	月	●	しらすチーズトースト，豆乳入りミルクスープ，カラフルサラダ	565	24.4
29	火	●	さつま芋ごはん，さんまの筒煮，沢煮椀	615	24.1
30	水	●	バターライスのクリームソースかけ，サウピカンサラダ，くだもの(巨峰)	638	19.4

おたより

長かった夏休みも終わり、２学期が始まりました。９月には残暑もあり、気温の変化が大きく、夏の疲れも出やすくなり体調を崩しやすいです。「夜早く寝ること」「朝ごはんをしっかり食べること」で規則正しい生活のリズムを取り戻しましょう。そして、栄養を十分にとって、元気にスポーツの秋を迎えましょう。



十五夜

旧暦の8月15日の夜は、十五夜と呼ばれています。古くからお月見をして美しい満月を楽しみ、豊作祈願や秋の収穫を感謝する習わしがあります。お月見には、だんごやすすき、様々な秋の収穫物をお供えします。十五夜には里芋を供えることから、「芋名月」とも言われています。

今年の十五夜は9月25日です。十五夜の給食では、ごま団子を提供します。収穫された食べ物や収穫にかかわった方々に感謝する心をもち、味わっていただきましょう。

～ ひじき ～

ひじきは古くから日本で食べられていた海藻です。カルシウム、鉄、食物繊維などを多く含みます。カルシウムは、丈夫な骨や歯にするために欠かせない栄養素です。鉄、食物繊維にはそれぞれ貧血や便秘を予防する効果があります。豊富な栄養があることから、「ひじきを食べると長生きする」と言われています。以前の敬老の日だった９月15日は、ひじきを食べて健康に長生きしてほしいとの願いから、ひじきの日でもあります。

和食の煮物以外にも、給食では、ご飯やかき揚げ、サラダなどにも使っています。今月はひじきの入った卵焼き、ふくさたまごを提供します。

今月の献立からレシピ紹介　ふくさたまご

●材料（4人分）●

- 鶏卵 …… 4個
- にんじん …… 30ｇ
- たまねぎ …… 80ｇ
- 干ししいたけ …… 2ｇ
- 鶏ひき肉 …… 40ｇ
- 酒 …… 少々
- 干しひじき …… 3ｇ
- 小松菜 …… 20ｇ
- 砂糖 …… 大さじ1弱
- 塩 …… 少々
- しょうゆ …… 大さじ1/2強
- 炒め油 …… 適量

●作り方●

① にんじん、たまねぎはみじん切り、干ししいたけは水でもどしてみじん切り、小松菜は1cm程度にきざむ。
② ひじきは水で戻し下茹でする。鶏ひき肉は酒をふっておく。
③ 具を火の通りにくいものから順に炒め、味付けする。
④ 割りほぐした卵に③を入れ混ぜ、焼いて卵焼きにする。
☆給食では、深い天板に流しいれてオーブンで焼いていますが、ご家庭では、フライパンでオムレツや卵焼きのように焼くと作りやすいです。

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム（食塩相当量） g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	592	24	20.8	2.1	335	2.0	253	0.32	0.5	29	5.7	88	2.6

（注1）栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
（注2）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

[９月食品一覧表]

2026年 9月

馬込第二小学校

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
2 水	カレーピラフ	○	鳥がら, ウィンナー	米, 麦, バター, サラダ油	しょうが, たまねぎ, にんじん, 赤ピーマン
	ブロッコリーとツナのサラダ		ツナ缶(オイル)	サラダ油, 砂糖	ブロッコリー, にんじん, キャベツ, ホールコーン
	豆入りトマトスープ		ベーコン, 鳥がら, 大豆	サラダ油, 砂糖, シェルマカロニ	にんにく, たまねぎ, しょうが, キャベツ, ホールトマト(缶)
3 木	ひたし豆ごはん	○	青大豆	米, もち米, 砂糖	
	魚の香味焼き		ホキ	ごま油	ねぎ, しょうが
	冬瓜のそぼろ煮		鶏肉(挽肉), 厚揚げ, 厚削り節(だし)	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, でん粉	にんじん, たまねぎ, とうがん, 小松菜
4 金	ぶどうパン	○		ぶどうパン	
	じゃがいものミートグラタン		鶏肉(挽肉), ピザ用チーズ	サラダ油, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, ホールトマト(缶)
	野菜スープ		鳥がら, 鶏肉	サラダ油	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン, パセリ
	くだもの(なし)				梨
7 月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 麦	
	鶏肉の塩麹焼き		鶏肉		
	糸寒天のごま酢あえ		糸寒天	砂糖, 白いりごま	にんじん, キャベツ, 小松菜, もやし
	じゃがいもと厚揚げのみそ汁		削り節(だし), 厚揚げ, カットわかめ	じゃがいも	生しいたけ(菌床栽培、生), ねぎ
8 火	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨきのこソース	○	鶏肉(挽肉), レンズまめ(乾), 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(缶), しめじ, エリンギ, ホールトマト(缶), パセリ
	グリーンサラダ			サラダ油, 砂糖	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり
	キャロットゼリー		粉寒天	砂糖	にんじん, オレンジジュース
9 水	玄米ごまごはん	○		米, 玄米, 黒いりごま	
	鮭のさざれ焼き		生鮭	マヨネーズ(卵不使用), ソフトパン粉	
	菊花おひたし				キャベツ, にんじん, もやし, ほうれんそう, 菊のり
	かまぼこのすまし汁		昆布(だし), 削り節(だし), かまぼこ, 冷凍豆腐	あられ麸	だいこん, にんじん, 切りみつば
10 木	麻婆茄子丼	○	豚肉(挽肉), 鳥がら	米, 麦, サラダ油, でん粉, ごま油, 油	にんにく, しょうが, たまねぎ, 干ししいたけ, にんじん, ねぎ, にら, なす, ピーマン
	わかめスープ		鳥がら, カットわかめ	白いりごま, ごま油	しょうが, たまねぎ, もやし
	サイダーポンチ				黄桃(缶), みかん(缶), りんご(缶詰)
11 金	セルフフィッシュバーガー	○	もうか	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ, 油, 小麦粉, 生パン粉, ソフトパン粉, 砂糖	キャベツ
	かぼちゃのポタージュ		鳥がら, 鶏肉, 豆乳, 調理用牛乳	サラダ油, じゃがいも, コーンスターチ	しょうが, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, パセリ
14 月	ハヤシライス	○	豚肉, 鳥がら	米, 麦, サラダ油, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム(缶)
	コーンサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん
15 火	ごはん	○		米, 麦	
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ, かつお節(花かつお), 塩昆布	白いりごま, 砂糖	
	ふくさたまご		鶏肉(挽肉), 干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾), 鶏卵	サラダ油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 小松菜
	呉汁		鶏肉, 削り節(だし), 油揚げ, 大豆, 豆乳	サラダ油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ
16 水	おっきりこみ	○	昆布(だし), 厚削り節(だし), 鶏肉, 油揚げ	冷凍ほうとう, さといも	だいこん, にんじん, 生しいたけ(菌床栽培、生), ねぎ, ほうれんそう
	こんにゃくと野菜の和えもの			つきこんにゃく, ごま油, 砂糖	にんじん, 小松菜, もやし
	南瓜と舞茸のかき揚げ		大豆	でん粉, 小麦粉, 油	ごぼう, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, まいたけ
17 木	鶏ごぼうの中華風おこわ	○	鶏肉	米, もち米, 砂糖, ごま油, サラダ油	ごぼう, にんじん, 干ししいたけ, さやいんげん
	かつおのチリソース		かつお　角切り	でん粉, 油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, ねぎ
	青菜とえのきのスープ		鳥がら, 鶏肉	でん粉, 白いりごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, えのきたけ, ねぎ
18 金	ヨーグルトトースト	○	プレーンヨーグルト, 鶏卵	食パン, 砂糖, バター	レモン汁
	コーンシチュー		鶏肉, 鳥がら, 調理用牛乳, 豆乳, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, コーンスターチ	たまねぎ, にんじん, しめじ, しょうが, クリームコーン(缶), ホールコーン, グリンピース(冷凍)
	すりごまドレッシングのサラダ			ごま油, 砂糖, 白すりごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン
24 木	タコライス	○	鶏肉(挽肉)	米, 麦, サラダ油	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, ホールトマト(缶), キャベツ, レタス, 赤ピーマン
	もずくのたまごスープ		鳥がら, 鶏肉, 沖縄もずく, 鶏卵	でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, ねぎ
	サーターアンダーギー		豆乳	油, 黒砂糖, 小麦粉, 白いりごま, サラダ油	
25 金	きのこごはん	○	油揚げ, 鶏肉, きざみのり	米, 麦	しめじ, えのきたけ, 生しいたけ(菌床栽培、生)
	旬菜汁		昆布(だし), 削り節(だし), 冷凍豆腐	さといも	にんじん, だいこん, ねぎ, 小松菜
	ごま団子		いんげん豆	さつまいも, 白玉粉, 小麦粉, 三温糖, 白いりごま, 油	
28 月	しらすチーズトースト	○	しらす干し, ピザ用チーズ, きざみのり	無塩食パン, マヨネーズ(卵不使用)	こねぎ
	豆乳入りミルクスープ		鳥がら, 鶏肉, 調理用牛乳, 豆乳	油, バター	しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ
	カラフルサラダ			じゃがいも, サラダ油, 砂糖	にんじん, ブロッコリー, ホールコーン
29 火	さつま芋ごはん	○		米, さつまいも, 黒いりごま	
	さんまの筒煮		角切り昆布, さんま(筒)	砂糖	しょうが, ねぎ
	沢煮椀		削り節(だし), 豚肉, 油揚げ	サラダ油, でん粉	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, さやいんげん
30 水	バターライスのクリームソースかけ	○	鶏肉, いか, 鳥がら, 調理用牛乳, 生クリーム	米, 麦, バター, サラダ油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しめじ, しょうが
	サウピカンサラダ			サラダ油, 砂糖, 油, じゃがいも	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン
	くだもの(巨峰)				巨峰