

令和8年 9月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 尾上 健二

目標：食事の後片付けをきちんとしよう

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脂質食塩相当量
2 水	カレーライス	○	豚肉	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	736 kcal
	福神漬				福神漬	19.6 g
	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(冷)	23.2 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	2.4 g
3 木	揚げパン (シナモン)	○		コッペパン、油、砂糖、グラニュー糖		555 kcal
	ヌードルスープ		鶏肉	油、じゃがいも、生パスタ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	19.5 g
	和風サラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、たまねぎ	21.4 g
						2.5 g
4 金	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		466 kcal
	魚の香味焼き		ホキ	ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく	23.1 g
	磯和え		のり、かつお節		小松菜、キャベツ、にんじん	11.0 g
	みそ汁		油揚げ		だいこん、たまねぎ、万能ねぎ	1.9 g
7 月	冷やし豚しゃぶうどん	○	豚肉	冷凍うどん、砂糖、白ねりごま、白すりごま	きゅうり、にんじん、もやし	638 kcal
	みそポテト			じゃがいも、小麦粉、でん粉、油、砂糖		23.9 g
						27.0 g
						3.3 g
8 火	キムタクごはん	○	豚ひき肉、のり	米、麦、油、白いりごま	ねぎ、はくさいキムチ漬、たくあん	538 kcal
	魚の信州みそ焼き		さごし	砂糖		27.3 g
	きのこ汁		豆腐		えのきたけ、生しいたけ、しめじ、だいこん、ねぎ、小松菜	18.2 g
						2.4 g
9 水	高野めし	○	鶏肉、油揚げ、高野豆腐	米、麦、油、砂糖	にんじん、ごぼう、冷凍さやいんげん	487 kcal
	菊花おひたし		かつお節		小松菜、キャベツ、にんじん、菊のり	19.4 g
	みそけんちん汁		油揚げ	油、こんにゃく、じゃがいも、でん粉	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	16.1 g
						2.1 g
10 木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		570 kcal
	洋風卵焼き		ロースハム、たまご	油、たまごなしマヨネーズ風ドレッシング	たまねぎ、にんじん	23.9 g
	豆のトマトスープ		ベーコン、豚肉、いんげん豆	油、じゃがいも、マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、トマト(缶)、パセリ	24.4 g
	果物(りんご)				りんご	2.3 g
11 金	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		514 kcal
	鶏肉のねぎ風味焼き		鶏肉		しょうが、ねぎ	24.6 g
	大根サラダ			油、ごま油、砂糖	にんじん、だいこん、きゅうり	15.7 g
	味噌汁		豆腐、油揚げ、わかめ		だいこん、えのきたけ	2.3 g
14 月	ガバオライス	○	鶏ひき肉	米、麦、サラダ油、砂糖、でん粉	にんにく、たまねぎ、しめじ、ピーマン、赤ピーマン	571 kcal
	キャベツとベーコンのサラダ		ベーコン	サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん	20.6 g
	くだもの(なし)				梨	21.2 g
						2.0 g
15 火	こんぶご飯	○	豚肉、昆布	米、麦、砂糖、白いりごま	干しいたけ、にんじん、小松菜	505 kcal
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でん粉、小麦粉、油	しょうが	21.3 g
	冬瓜の味噌汁		厚揚げ	じゃがいも	とうがん、にんじん、たまねぎ	17.3 g
						2.6 g
16 水	ミルクパン	○		ミルクパン		567 kcal
	ポークビーンズ		豚肉、大豆	油、じゃがいも、砂糖、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	24.6 g
	こんにゃくサラダ			こんにゃく、砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん	22.7 g
						2.5 g
17 木	七穀ごはん	○		米、七穀米		553 kcal
	魚の南蛮漬け		あじ	でん粉、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン	24.6 g
	野菜のゆかりかけ				キャベツ、りょくとうもやし、ゆかり	15.0 g
	五目汁		豆腐		小松菜、たまねぎ、にんじん、ねぎ	2.4 g
18 金	きのこのクリームスパゲッティ	○	鶏肉、牛乳、生クリーム、粉チーズ	スパゲッティ、サラダ油、バター、小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、しめじ、エリンギ、しょうが、パセリ	602 kcal
	マセドアンサラダ		うずら豆	じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、きゅうり	22.1 g
						24.6 g
						2.0 g
24 木	玄米ご飯	○		米、玄米		750 kcal
	切干大根の卵焼き		鶏ひき肉、スキムミルク、たまご	油、砂糖	切干し大根、にんじん、干しいたけ、万能ねぎ	36.0 g
	からしあえ				にんじん、キャベツ、小松菜、もやし	28.4 g
	豆乳みそ汁		わかめ、豆腐、豆乳		だいこん、えのきたけ、ねぎ	2.9 g
25 金	ジャージャー麺	○	豚ひき肉、大豆ミート	ごま油、冷凍ラーメン、油、砂糖、でん粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり	641 kcal
	お月見団子		いんげん豆	さつまいも、白玉粉、砂糖、白いりごま、油		27.6 g
	果物(シャインマスカット)				シャインマスカット	24.3 g
						1.8 g
26 土	さんまのひつまぶし風ごはん	○	さんま、刻みのり	米、麦、白いりごま、でん粉、油、砂糖	しょうが	658 kcal
	大根とひじきのおかかサラダ		干ひじき、かつお節	砂糖、サラダ油、ごま油	だいこん、きゅうり、にんじん	24.0 g
	豚汁		豚肉、油揚げ、豆腐	油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	25.5 g
						2.6 g
29 火	ピザトースト	○	ベーコン、チーズ	食パン、油	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト(缶)	561 kcal
	ポトフ		豚肉	油、じゃがいも	セロリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	25.2 g
	もやしのサラダ			ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	25.0 g
						2.9 g
30 水	ソイ丼	○	大豆、豚ひき肉、ベーコン	米、麦、サラダ油、砂糖、小麦粉	ピーマン	671 kcal
	おろしポン酢サラダ			サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん、レモン汁	30.0 g
						28.5 g
						2.0 g

