



令和8年度

9月 こんだてひょう



大田区立新宿小学校

校長 本田 幸彦

《9月の献立》◆世界の料理～韓国～◆

- ・韓国風海苔のふりかけ・きざみのりにゴマ油をまぶし、弱火でゆっくり加熱し塩とゴマを加え作ります。
- ・ヤンニョムチキン・ヤンニョムは韓国の言葉で「合わせ調味料」のことをいいます。給食ではみりん、三温糖、トマトケチャップ、コチジャン、ゴマ油でタレを作り鶏肉とからめます。
- ・ナムル・韓国の「野菜などのあえもの」のことをいいます。給食ではもやし、にんじん、小松菜で作ります。



《 目標 食後は休養をとろう 》

		水 2	木 3	金 4
		チキンカレーライス ぎゅうにゅう やさいのレモンマリネ カルピスゼリー	こぎつねごはん ぎゅうにゅう さかな(ホキ)のあまずあんかけ とんじる	フレンチトースト ぎゅうにゅう チリコンカン にんじンドレッシングサラダ
月 7	火 8	689kcal タンパク質21.7g	634kcal タンパク質29.5g	590kcal タンパク質29.2g
ぶたキムチどん ぎゅうにゅう はるさめスープ ビーンズポテト	たいめし ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのべっこうに もやしのサラダ	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう ごましお わふうミートローフ きりぼしだいこんのもの みそしる	セルフチキンたつたバーガー ぎゅうにゅう ゆでやさい チーズのふわふわスープ	ナポリタン ぎゅうにゅう キャベツとハムのサラダ てづくりチーズケーキ
648kcal タンパク質25.7g	587kcal タンパク質28.5g	613kcal タンパク質29.9g	671kcal タンパク質30.2g	599kcal タンパク質26.8g
14	15	16	17	18
とりごぼうピラフ ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ きのこそばろのスープ くだもの(くさんオレンジ)	わかめごはん ぎゅうにゅう さかな(サバ)のあまみそかけ こんぶサラダ よしのじる	ミルクパン ぎゅうにゅう ポテトのミートグラタン やさいスープ	わふうやきそば ぎゅうにゅう ツナとやさいのマヨネーズあえ だいがくいも	せかいのりょうり～かんこく～ むぎごはん ぎゅうにゅう かんこくふうのりのふりかけ ヤンニョムチキン ナムル きのこスープ
671kcal タンパク質31.1g	614kcal タンパク質29.3g	717kcal タンパク質33.9g	570kcal タンパク質19.1g	667kcal タンパク質25.8g
21	22	23	24	25
けいろうのひ 	こくみんのきゅうじつ 	しゅうぶんのひ 	マーボーナスどん ぎゅうにゅう にらたまスープ くだもの(りんご)	おつきみきゅうしよく けんちんうどん ぎゅうにゅう ちぐさあえ ごまだんご 
			574kcal タンパク質23.5g	587kcal タンパク質20.7g
28	29	30	* ランチョンマットは毎日洗濯し、清潔なものを持たせてください。 * 給食当番はマスクを忘れずに持たせてください。 * 給食当番は週末に給食着を持ち帰ります。洗濯しアイロンをかけ、休み明けに忘れずに持たせてください。ボタンがとれていたり、ほころびがあったりした場合はお手数ですが修繕をお願いします。 ※栄養量は、中学年を1とし低学年0.85倍、高学年1.15倍となります。 ※食材購入並びに学校行事等の都合により献立を変更する場合があります。	
きなこあげパン ぎゅうにゅう さつまいもいりシチュー もやしのカレーふうみ	こうやどうふのそばろどん ぎゅうにゅう さかな(サゴシ)のさいきょうやき かきたまじる	カレーピラフ ぎゅうにゅう マーマレードチキン ワンタンスープ		
692kcal タンパク質27.6g	667kcal タンパク質38.8g	652kcal タンパク質28.1g		