



令和8年度9月 学校給食献立表



大田区立松仙小学校

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 (中学年)
2 水	冷やしうどん いかべったん 野菜の塩こぶあえ	○	牛乳、こぶ(だし)、さば節(だし)、卵、鶏肉、油揚げ、わかめ、いか、塩こぶ、かつお節	うどん、砂糖、ごま油、小麦粉、油	しょうが、人参、大根、もやし、キャベツ、酢漬しょうが、白菜、小松菜、れんこん、ねぎ	570 kcal 23.8 g
3 木	麦いりごはん さばのねぎみそ焼き きゅうりのおかかあえ 冬瓜のとりみ汁	○	牛乳、さば、かつお節、さば節(だし)、豆腐、油揚げ	米、麦、砂糖、ごま油、じゃがいも、でん粉	しょうが、ねぎ、きゅうり、もやし、人参、玉ねぎ、冬瓜、小松菜	572 kcal 26.1 g
4 金	赤飯 筑前煮 すまし汁 りんご蒸しパン	○	牛乳、ささげ、鶏肉、かつお節(だし)、さつま揚げ、油揚げ、卵、生クリーム、豆腐	米、もち米、黒ごま、ごま油、砂糖、こんにゃく、里いも、麴、小麦粉、油、グラニュー糖	ごぼう、しょうが、人参、れんこん、大根、たけのこ、干ししいたけ、いんげん、白菜、えのきたけ、小松菜、りんご、レモン	670 kcal 23.8 g
7 月	きなこ揚げパン チキンサラダ かぼちゃの豆乳スープ	○	牛乳、きなこ、鶏肉、ベーコン、豆乳、鶏ガラ、白いんげん豆	コッペパン、油、グラニュー糖、砂糖、オリーブオイル	にんにく、しょうが、パプリカ、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、小松菜	593 kcal 24.3 g
8 火	チンジャオロース丼 トマトの卵スープ 梨	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、鶏肉、卵	米、麦、ごま油、砂糖、でん粉、油、じゃがいも	大根、しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、にんにく、キャベツ、トマト、チンゲンサイ、梨	573 kcal 23.5 g
9 水	栗ごはん きびなごのゆかり揚げ なすとピーマンのみそ炒め 菊花すまし汁	○	牛乳、かつお節(だし)、きびなご、豚肉、豆腐、油揚げ	米、もち米、栗、砂糖、じゃがいも、でん粉、小麦粉、油、ごま油	ゆかり、しょうが、ピーマン、なす、人参、大根、えのきたけ、白菜、小松菜、菊のり	580 kcal 21.4 g
10 木	スパゲッティミートソース 野菜スープ スイートポテト	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、鶏肉、生クリーム	スパゲッティ、油、砂糖、マカロニ、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、バター	にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ、もやし、マッシュルーム、しょうが、キャベツ、ホールコーン、小松菜	663 kcal 23.8 g
11 金	鮭とわかめの混ぜごはん いもたき 野菜の麦みそ汁	○	牛乳、鮭、わかめ、さつま揚げ、鶏肉、さば節(だし)、油揚げ、豆腐	米、麦、ごま油、こんにゃく、砂糖、里いも、じゃがいも、でん粉	しょうが、人参、干ししいたけ、もやし、大根、キャベツ、小松菜	573 kcal 24.2 g
14 月	卵いりポテマヨパン ひよこ豆と野菜のマリネ キャベツのカレースープ	○	牛乳、ハム、卵、ひよこ豆、鶏ガラ、鶏肉	コッペパン、油、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、オリーブオイル	玉ねぎ、パプリカ、大根、きゅうり、人参、れんこん、にんにく、キャベツ、もやし、ホールコーン、小松菜	586 kcal 22.8 g
15 火	どんどろけめし たらの梨ソース 野菜のらっきょう醤油あえ 白ねぎのみそ汁	○	牛乳、さば節(だし)、鶏肉、油揚げ、豆腐、たら、かつお節、豚肉、わかめ	米、麦、ごま油、砂糖、ごま、でん粉、じゃがいも	しょうが、ごぼう、人参、小松菜、梨、大根、もやし、キャベツ、きゅうり、らっきょう、えのきたけ、ねぎ	568 kcal 29.2 g
16 水	ジャージャーめん ワンタンスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、大豆、鶏ガラ、鶏肉、ヨーグルト	中華めん、ごま油、じゃがいも、油、砂糖、でん粉、ワンタンの皮	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、大根、干ししいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、白菜、小松菜、みかん(缶)、黄桃(缶)、パイナップル(缶)	615 kcal 25.7 g
17 木	麦いりごはん ふくさ卵 キャベツとひじきのツナあえ 豚汁	○	牛乳、鶏肉、卵、ツナ、ひじき、油揚げ、豚肉、さば節(だし)、豆腐	米、麦、砂糖、ごま油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、たけのこ、いんげん、大根、キャベツ、きゅうり、ごぼう、小松菜	572 kcal 25.1 g
18 金	根菜ピラフ チーズとポテトの包み揚げ ミネストローネ	○	牛乳、鶏ガラ、鶏肉、粉チーズ、豚肉、ベーコン、チーズ、レンズ豆	米、麦、ぎょうざの皮、マカロニ、じゃがいも、油、オリーブオイル、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、ごぼう、小松菜、れんこん、いんげん、ピーマン、キャベツ、ホールのトマト	638 kcal 23.4 g
24 木	さつまいもごはん さんまの筒煮 かぶと白菜の梅あえ わかめのみそ汁	○	牛乳、かつお節、さんま、こぶ(だし)、厚揚げ、わかめ	米、もち米、さつまいも、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、かぶ、白菜、梅干し、玉ねぎ、人参、大根	616 kcal 24.1 g
25 金	きのこのそぼろ丼 里いもとほうれん草のみそ汁 かぼちゃのごまだんご	○	牛乳、鶏肉、さば節(だし)、油揚げ、豆腐	米、麦、ごま油、砂糖、でん粉、ごま、里いも、きび砂糖、白玉粉、油	しょうが、玉ねぎ、人参、干ししいたけ、エリンギ、えのきたけ、葉ねぎ、かぼちゃ、大根、白菜、ほうれん草	673 kcal 24.2 g
28 月	フレンチトースト ポークビーンズ ポトフ	○	牛乳、卵、豚肉、鶏ガラ、大豆、鶏肉、レンズ豆、白いんげん豆、ウィンナー	食パン、砂糖、油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、ホールのトマト、ブルーベリー、にんにく、セロリ、キャベツ、かぶ、小松菜	590 kcal 27.2 g
29 火	麦いりごはん とりの塩こうじ焼き 野菜の磯あえ ねりごまみそ汁	○	牛乳、鶏肉、のり、油揚げ、豆腐、さば節(だし)	米、麦、ごま油、砂糖、じゃがいも、ねりごま	きゅうり、キャベツ、れんこん、もやし、にんにく、玉ねぎ、人参、大根、小松菜	589 kcal 25.0 g
30 水	ホイコーロー丼 春雨スープ りんご	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、鶏肉	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、じゃがいも、春雨	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、人参、小松菜、りんご	575 kcal 22.0 g

※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。