



8・9月の献立表



令和8年度 大田区立館山さざなみ学校

	朝食	昼食	おやつ	夕食	1日の栄養価計
8月30日(日)	♥🐰🍷🐰♥🐰🍷🐰♥🐰🍷🐰 E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 塩:食塩相当量(g)	E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 塩:食塩相当量(g)	さくさくチョコクッキー 183kcal	ごはん 野菜スープ 煮込みハンバーグ 海藻サラダ E:600kcal P:24.6g F:18.3g 塩:2.8g	
31日(月)	ごはん みそ汁 焼き魚 梧田煮 果物 E:534kcal P:25.7g F:11.7g 塩:3.0g	揚げパン ポトフ ごんにやくサラダ ヨーグルト和え 牛乳 E:655kcal P:29.5g F:24.5g 塩:2.7g	チーズ入り蒸しパン 165kcal	ごはん みそ汁 肉入り揚げ豆腐 野菜の塩昆布炒め 果物 E:569kcal P:24.5g F:17.0g 塩:2.3g	E:1923kcal P:84.8g F:56.8g 塩:8.5g
9月1日(火)	ごはん のりの佃煮 肉じゃが ゆかり和え ヨーグルト E:477kcal P:15.7g F:8.5g 塩:1.4g	ごはん すまし汁 さんが焼き 白和え 牛乳 E:649kcal P:33.3g F:21.1g 塩:3.1g	パバロア 201kcal	ごはん みそ汁 生揚げのひき肉はさみ煮 ブロッコリーのカレーマヨ和え 果物 E:596kcal P:22.7g F:20.0g 塩:2.6g	E:1923kcal P:75.5g F:64.4g 塩:7.1g
2日(水)	ごぼう食パン コンソメスープ 白玉焼き 野菜ソテー 牛乳 E:583kcal P:28.3g F:27.4g 塩:3.2g	ごはん ニラスープ 酢豚 パンサンスウ 牛乳 E:761kcal P:30.0g F:24.3g 塩:3.2g	ミニたい焼き 193kcal	スパゲッティナポリタン コンソメスープ レンコンサラダ 果物 E:446kcal P:14.4g F:10.5g 塩:2.0g	E:1983kcal P:76.9g F:63.1g 塩:9.5g
3日(木)	わかめごはん みそ汁 あぶ玉煮 ツナ野菜炒め ジョア E:574kcal P:23.2g F:13.3g 塩:2.9g	えびピラフ 野菜スープ ラタトゥイユ ごんにやくゼリー 牛乳 E:588kcal P:26.4g F:12.5g 塩:2.9g	スコーン 262kcal	ごはん みそ汁 魚の照り焼き 甘酢和え 抹茶プリン E:590kcal P:24.0g F:16.6g 塩:2.3g	E:2014kcal P:78.1g F:52.0g 塩:8.4g
4日(金)	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 野菜のそぼろ煮 チーズ E:557kcal P:19.3g F:18.0g 塩:2.6g	焼きカレー コールスローサラダ 果物 牛乳 E:725kcal P:31.7g F:28.2g 塩:1.5g	ミルクずもち 128kcal	ごはん みそ汁 蒸し鶏の野菜のせ いそポテト E:529kcal P:28.0g F:10.3g 塩:4.9g	E:1939kcal P:77.9g F:64.4g 塩:7.4g
5日(土)	フレンチトースト トマトスープ 鶏肉と野菜の炒め物 果物 牛乳 E:641kcal P:33.7g F:25.0g 塩:3.2g	麦ごはん 汁ピーマン ヤンニョムチキン チョレギ風サラダ E:656kcal P:23.0g F:27.0g 塩:2.3g	りんごジュース 94kcal	ごはん なめこ汁 豚肉のしょうが焼き ゆで野菜の酢みそマヨネーズ和え E:632kcal P:27.5g F:22.7g 塩:2.7g	E:2023kcal P:84.4g F:75.1g 塩:8.2g
6日(日)	ごはん 野菜スープ ハムカツ ドレみそサラダ ミルミル E:597kcal P:19.8g F:15.4g 塩:2.5g	ごはん すまし汁 豚きやべキムチ炒め 切り干し大根煮 E:546kcal P:25.0g F:16.6g 塩:2.9g	ホットク 184kcal	親子うどん ちくわの磯辺揚げ なめたけ和え キャロットゼリー E:549kcal P:30.3g F:10.4g 塩:5.2g	E:1876kcal P:78.7g F:64.4g 塩:10.9g
7日(月)	ごはん コンソメスープ ほうれん草オムレツ じゃがいものカレー炒め ヨーグルト E:510kcal P:15.7g F:11.4g 塩:2.4g	雑穀ごはん すまし汁 魚のみそマヨ焼き ひじきの煮物 牛乳 E:677kcal P:35.3g F:24.9g 塩:2.6g	チーズケーキ 167kcal	ごはん みそ汁 鶏肉のにんにくしょうゆ焼き かぼちゃの煮物 冷凍パン E:594kcal P:24.2g F:14.8g 塩:2.8g	E:1939kcal P:78.7g F:65.0g 塩:8.1g
8日(火)	ごはん ふりかけ みそ汁 焼き魚 高野豆腐の煮びたし E:504kcal P:27.4g F:12.1g 塩:3.2g	みそ豚丼 すまし汁 ゼリーフライ 牛乳 E:835kcal P:36.5g F:37.7g 塩:2.5g	水ようかん 61kcal	ごはん 鶏肉とナスのトマト煮込み ツナサラダ 果物 E:614kcal P:25.6g F:17.8g 塩:2.4g	E:2014kcal P:92.4g F:67.8g 塩:8.1g
9日(水)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 鶏肉と野菜の炒め物 E:548kcal P:23.5g F:13.9g 塩:3.0g	てりやきバーガー コーンポタージュ ピーンズサラダ フライドポテト 牛乳 E:632kcal P:30.8g F:29.4g 塩:3.1g	おせんべい 124kcal	鯖まぜ寿司 すまし汁 いなりぎょうざ からし和え E:587kcal P:27.9g F:19.2g 塩:3.3g	E:1891kcal P:84.1g F:65.3g 塩:9.8g
10日(木)	トースト ジャム コンソメスープ ウインナーと野菜炒め ほうれん草サラダ 牛乳 E:576kcal P:21.6g F:26.0g 塩:4.2g	ごはん みそ汁 竜田揚げ きゅうりとわかめ和え 牛乳 E:648kcal P:36.0g F:15.0g 塩:2.9g	大学いも 158kcal	ごはん 野菜スープ 豚肉のピカタ ポテトサラダ 果物 E:613kcal P:31.6g F:20.0g 塩:3.3g	E:1995kcal P:90.0g F:61.5g 塩:9.5g
11日(金)	ごはん 黒ごもり卵 れんこんのきんぴら ヤクルト E:543kcal P:18.9g F:13.2g 塩:2.4g	麻婆焼きそば ノーミータン 笹かまぼこのチーズ焼き ずんだもち 牛乳 E:821kcal P:41.2g F:31.3g 塩:4.2g	あんみつ 80kcal	ごはん すまし汁 魚のみそ煮 納豆和え E:564kcal P:25.7g F:14.8g 塩:2.5g	E:2008kcal P:88.1g F:59.4g 塩:9.1g
12日(土)	ごはん すまし汁 生揚げの香味焼き 野菜のキムチ炒め E:432kcal P:15.8g F:10.3g 塩:2.2g	ごはん 野菜スープ アメリカンポークソテー ちぎつサラダ 牛乳 E:734kcal P:33.0g F:32.2g 塩:2.4g	ラスク 137kcal	ごはん みそ汁 鶏肉ときこのみぞれ煮 カニマヨ和え オレンジゼリー E:679kcal P:29.5g F:20.1g 塩:2.8g	E:1982kcal P:82.0g F:67.7g 塩:7.9g
13日(日)	ごはん トマトスープ 鮭のマヨチーズ焼き いんげんコンソンのバター炒め ジョア E:498kcal P:23.3g F:15.9g 塩:1.6g	カレーライス パリパリサラダ アップルシャーベット E:681kcal P:22.4g F:17.7g 塩:2.7g	ココアマフィン 151kcal	ごはん みそ汁 鶏肉の梅焼き ごま和え 果物 E:595kcal P:26.7g F:17.6g 塩:2.8g	E:1925kcal P:76.4g F:56.4g 塩:7.4g
14日(月)	ごはん すまし汁 千草の玉子焼き キャベツときゅうりの塩昆布和え スティックチーズ E:467kcal P:19.8g F:12.2g 塩:2.1g	ガーリックフランス 野菜スープ ビーマンバーグ こまつなサラダ 牛乳 E:698kcal P:33.4g F:38.1g 塩:3.8g	パナッブル フロマージュ 171kcal	中華丼 にらたまスープ ひじきと枝豆のサラダ リンゴゼリー E:660kcal P:31.2g F:16.7g 塩:2.8g	E:1996kcal P:87.7g F:75.5g 塩:9.3g
15日(火)	ごはん ふりかけ みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー 高野豆腐の煮物 果物 E:461kcal P:13.4g F:8.4g 塩:2.5g	鶏めし なめこ汁 とり天 おひたし 牛乳 E:771kcal P:40.5g F:25.3g 塩:3.6g	やせうま 137kcal	ごはん みそ汁 魚の煮つけ なべしぎ 白ごまプリン E:589kcal P:25.7g F:15.2g 塩:2.6g	E:1958kcal P:83.8g F:50.6g 塩:8.7g
16日(水)	ロールパン ジャム ウインナーポトフ チーズサラダ 牛乳 E:655kcal P:23.7g F:30.6g 塩:3.1g	ごはん けんちん汁 魚の西京焼き いそか和え E:605kcal P:35.8g F:15.0g 塩:2.0g	ワッフル ゼリー 93kcal	ごはん みそ汁 豚肉のオイスターソース炒め 和風サラダ フルーツポンチ E:570kcal P:17.8g F:13.8g 塩:2.3g	E:1923kcal P:78.5g F:62.6g 塩:7.5g
17日(木)	ごはん みそ汁 あさバーク おかか和え カップdeヤクルト E:509kcal P:17.6g F:12.9g 塩:1.7g	♪イタリア料理の日♪		ポテチ 115kcal	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマスタード風パン粉焼き きゅうりとミニトマトのチーズサラダ 果物 E:681kcal P:28.8g F:28.1g 塩:3.7g
18日(金)	ごはん ふりかけ 野菜スープ スパニッシュ風オムレツ キャベツとりのりサラダ 白桃コンポート E:418kcal P:15.0g F:7.2g 塩:2.3g	デミカツ丼 みそ汁 もずくの酢の物 果物 牛乳 E:862kcal P:35.2g F:32.7g 塩:4.1g	きびだんご 135kcal	ジャージャー麺 野菜ぎょうざ 高野豆腐の中華サラダ E:593kcal P:25.2g F:20.7g 塩:3.6g	E:2008kcal P:78.5g F:61.8g 塩:10.0g
19日(土)	シュガートースト 野菜スープ キャベツのバターじょうゆ炒め 牛乳 E:517kcal P:18.6g F:21.4g 塩:3.2g	給食試食会		♥🐰🍷🐰♥🐰🍷🐰♥🐰🍷🐰	
27日(日)	♥🐰🍷🐰♥🐰🍷🐰♥🐰🍷🐰	サータアングダー 123kcal		ごはん すまし汁 松風焼 塩昆布和え さつまいもの蒸しまんじゅう E:623kcal P:27.9g F:18.2g 塩:1.7g	
28日(月)	ハムチーズトースト 野菜スープ コンビーフと野菜炒め 果物 牛乳 E:546kcal P:27.2g F:21.7g 塩:3.8g	ごはん みそ汁 魚の塩焼き 和風ラタトゥイユ 牛乳 E:635kcal P:28.7g F:13.0g 塩:2.4g	チョコチップクッキー 132kcal	ごはん 野菜スープ 豚肉と白菜のグラタン ごぼうサラダ 果物 E:595kcal P:21.8g F:21.4g 塩:2.4g	E:1808kcal P:79.7g F:61.9g 塩:8.8g
29日(火)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 はんぺんチーズ焼き 大根の炒り煮 E:442kcal P:16.9g F:6.9g 塩:3.2g	みそラーメン チヂミ 冷凍マンゴー E:691kcal P:28.9g F:23.3g 塩:6.3g	パンパディング 160kcal	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマトクリーム煮込み ひじきと枝豆のチーズサラダ ハインゼリー E:642kcal P:21.9g F:19.0g 塩:2.3g	E:1934kcal P:74.4g F:55.3g 塩:12.2g
30日(水)	ごはん ミルクスープ しゅうまい ウインナーと野菜の炒め物 果物 E:527kcal P:15.7g F:15.4g 塩:2.2g	ごはん 豚汁 里芋のコロッケ ハムサラダ 牛乳 E:798kcal P:28.5g F:30.8g 塩:2.9g	コーヒーゼリー 45kcal	ごはん かきたまスープ ホイコーロー 中華サラダ 杏仁豆腐 E:589kcal P:19.8g F:14.6g 塩:2.5g	E:1959kcal P:65.9g F:61.5g 塩:7.6g

生活のリズムを整えよう！

行事が目白押しの2学期が始まります！じゅう実した生活が送れるように、少しでも早くさざなみの生活リズムに慣れていきましょう。
生活のリズムを整えるため大切なのが、「早ね・早起き・朝ごはん」です。
ではなぜ、朝ごはんが生活リズムを整えることにつながるのでしょうか？



食事は体温を上げるはたらきがあります。特に朝食は眠っていた体や脳をウォーミングアップさせるこうかがあります。
朝食を抜いてしまうと、エネルギーが足りなくなり勉強に集中できなくなってしまうです。
また、朝食をとることで、体内時計がリセットされ規則正しい生活が送ります。

食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

目標量

E:2000kcal P:80g
F:60g 塩:6.0g

