



令和8年度 9月分 3つの栄養別 給食献立表（表面）

大田区立梅田小学校

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	その他	ねらい等
2 水	ポークカレーライス	○	豚肉,鳥がら,ひよこめ(乾)	米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	水(米)×1.2,酒,水,ロリエ,塩,こしょう,カレー粉,オールスパイス(粉),クローブ,ナツメグ,クミン,ターメリック,コリアンダー,トマトケチャップ,しょうゆ,ウスターソース,オイスターソース	
	海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
	果物(梨)				梨		
3 木	じゃこゆかりごはん	○	ちりめんじゃこ	米,白いりごま	ゆかり	水(米)×1.2	
	ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも(20g)	小麦粉,油,ワンタンの皮		水	
	鶏肉とじゃがいもの味噌煮		鶏肉,削り節(だし),高野豆腐(さいの目)	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,小松菜	しょうゆ,酒,水,赤みそ	
4 金	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン(50g)			世界の料理 フランス
	鮭のポテサウ焼き		生鮭(50g),豆乳,生クリーム,粉チーズ,ピザ用チーズ	じゃがいも,マヨネーズ(エッグフリー)	にんじん,パセリ	白ワイン,塩,こしょう,紙皿	
	ラタトゥイユ		ベーコン,鶏肉	オリーブ油	にんにく,セロリ,たまねぎ,トマト缶,トマト,なす,黄ピーマン,ズッキーニ,かぼちゃ	白ワイン,タイム,バジル,トマトピューレ,中濃ソース,塩,こしょう	
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん		
7 月	かまあげうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし)	冷凍うどん,三温糖	ねぎ	だし汁,水,しょうゆ,みりん,酒	
	夏野菜のかきあげ		大豆	じゃがいも,小麦粉,油	たまねぎ,むき枝豆,ホールコーン缶	塩,水	
	バランスサラダ		干ひじき,油揚げ	こんにゃく,三温糖,サラダ油	小松菜,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	しょうゆ,酢,粉辛子	
8 火	たいめし	○	昆布(だし),まだい,きざみのり	米		水(米)×1.2,酒,塩,うすくちしょうゆ,みりん	愛媛県産 まだい
	五目豆		鶏肉,大豆,さつま揚げ	サラダ油,つきこんにゃく,三温糖,ごま油	にんじん	酒,だし汁,しょうゆ,みりん	
	豚汁		豚肉,削り節(だし),油揚げ,豆腐	ごま油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	酒,水,白みそ,赤みそ	
9 水	さつま芋ごはん	○		米,もち米,さつまいも		水(米)×1.2,調味料,塩,酒	重陽行の 事 節 食 句
	ふくさ卵		豚肉(挽肉),干ひじき,鶏卵	サラダ油,三温糖	にんじん,たまねぎ,小松菜	酒,しょうゆ,塩,だし汁	
	呉汁		削り節(だし),鶏肉,油揚げ,豆腐,大豆,豆乳	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ねぎ	水,酒,白みそ,赤みそ	
	菊花羹		粉寒天	砂糖	りんごジュース,菊の花	水,プリンカップ(60cc)	
10 木	カレーツナポテトドッグ	○	ベーコン,ツナ缶(水煮),豆乳,ピザ用チーズ	無塩コッペパン(50g),サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,パセリ	塩,こしょう,カレー粉	
	ヌードルスープ		ベーコン,鳥がら,豚肉	生パスタ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,キャベツ	水,ロリエ,酒,塩,こしょう,しょうゆ	
	フルーツあえ				パインアップル(缶),黄桃(缶),みかん(缶)		
11 金	麻婆豆腐丼	○	豚肉(挽肉),大豆,鳥がら,豆腐	米,サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,にら	水(米)×1.2,トウバンジャン,水,塩,しょうゆ,赤みそ,テンメンジャン,紹興酒	世界の料理 中国
	糸寒天サラダ		糸寒天	三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
	わかめスープ		鳥がら,生わかめ	ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	水,塩,こしょう,しょうゆ	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 18回

今月の給食目標 マナーを守って楽しく食事

- ・食事のあいさつをしっかりとしよう。
- ・準備や片付けの時間も、マナーよく過ごそう。
- ・食事にふさわしい話題を選ぼう。

いただきます



姿勢よく!



ごちそうさまでした



令和8年度 9月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）

大田区立梅田小学校

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	その他	ねらい等
14月	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		水(米)×1.2	世界の料理 韓国
	ヤンニョムチキン		鶏肉切り身(50g)	でん粉、油、三温糖、ごま油、白いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ	塩、こしょう、酒、水、トマトケチャップ、コチジャン、みりん	
	チョレギ風サラダ		もみのり	ごま油、三温糖、白いりごま	にんじん、キャベツ、きゅうり、小松菜、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、粉辛子	
	とうがん入り卵スープ		鳥がら、鶏卵	でん粉、ごま油	しょうが、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、とうがん、小松菜	水、塩、こしょう、しょうゆ	
15火	しょうゆラーメン	○	鳥がら、厚削り節(だし)、昆布(だし)、豚肉、なると	冷凍ラーメン、ごま油、サラダ油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、ねぎ	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ、みりん	
	揚げぎょうざ		豚肉(挽肉)	油、ぎょうざの皮(16cm)、小麦粉、サラダ油、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、にら	水、塩、しょうゆ	
	果物(巨峰)				巨峰		
16水	タコライス	○	豚肉(挽肉)、大豆	米、サラダ油、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ	水(米)×1.2、赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、塩、こしょう、チリパウダー、カレー粉	郷土料理の 沖縄
	こまツナサラダ		ツナ缶(水煮)	サラダ油、三温糖	小松菜、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶	しょうゆ、酢、粉辛子	
	黒糖ちんすこう			小麦粉、黒砂糖、ラード			
17木	さんまのひつまぶし風ごはん	○	さんま	米、でん粉、油、三温糖	しょうが	水(米)×1.2、酒、しょうゆ、みりん、だし汁	郷土料理の 愛知
	磯和え		きざみのり、かつお節		もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり	だし汁、しょうゆ	
	さつま汁		削り節(だし)、鶏肉、油揚げ	さつまいも、こんにゃく	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、小松菜	水、酒、白みそ、赤みそ	
18金	セサミビスキュイパン	○	鶏卵	ミルクパン(50g)、バター、三温糖、白すりごま、白ねりごま、小麦粉		ラム	
	米粉シチュー		ベーコン、鶏肉、鳥がら、豆乳、粉チーズ、生クリーム	サラダ油、じゃがいも、米粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶	白ワイン、水、ロリエ、塩、こしょう	
	コールスロー			サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶	酢、塩、粉辛子	
24木	豚キムチ丼	○	豚肉	米、サラダ油、三温糖、でん粉、白いりごま、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、はくさいキムチ漬、にら	水(米)×1.2、酒、しょうゆ、塩、こしょう	
	卵スープ		鳥がら、豚肉、豆腐、鶏卵	でん粉、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、小松菜	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ	
	果物(りんご)				りんご		
25金	きのこおこわ	○	鶏肉	米、もち米、ごま油、三温糖	こねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、干しいたけ	水(米)×1.2、調味料、酒、しょうゆ、だし汁、みりん	十行五事 夜食
	さばのごまみそ焼き		鯖(50g)	三温糖、白すりごま	しょうが	酒、白みそ、みりん、しょうゆ	
	月夜のすまし汁		昆布(だし)、削り節(だし)、かまぼこ、カットわかめ	こんにゃく	たまねぎ、ねぎ、小松菜	水、塩、うすくちしょうゆ	
	月見団子		きな粉	冷凍白玉、三温糖		塩、プリンカップ(60cc)	
28月	親子丼	○	昆布(だし)、削り節(だし)、鶏肉、高野豆腐(さいの目)、鶏卵	米、三温糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、糸みつば	水(米)×1.2、水、塩、しょうゆ、酒、みりん	
	ごまあえ			三温糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、もやし、小松菜、キャベツ	だし汁、しょうゆ	
	湯葉入りすまし汁		削り節(だし)、昆布(だし)、湯葉(干し)		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、小松菜	水、みりん、酒、塩、しょうゆ	
29火	中華おこわ	○	豚肉	米、もち米、三温糖、ごま油	しょうが、干しいたけ、にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、さやいんげん	水(米+餅米)×1.1、調味料、酒、しょうゆ、塩、だし汁、みりん	
	白身魚の甘酢あんかけ		すけとうだら(50g)	でん粉、油、砂糖、ごま油	にんにく、ねぎ	しょうゆ、酒、水、酢	
	春雨スープ		鳥がら、豚肉	はるさめ、ごま油	しょうが、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ	
30水	フレンチトースト	○	調理用牛乳、豆乳、鶏卵	食パン(50g)、砂糖、バター、グラニュー糖		バニラエッセンス	
	ボークビーンズ		豚肉、鳥がら、大豆、レンズまめ(乾)	サラダ油、じゃがいも、ザラメ、コーンスターチ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、トマト缶、パセリ	赤ワイン、水、ロリエ、塩、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース	
	こんにゃくツナサラダ		ツナ缶(水煮)	つきこんにゃく、サラダ油、ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ、粉辛子	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 18回

◆今月の栄養価

エネルギー 598kcal
たんぱく質 23.6g
カルシウム 340mg
食塩相当量 2.0g