

9月 献立表

令和8年度 品川区立山中小学校

日	曜日	献立	献立	赤色の食品 体を作る	黄色の食品 エネルギーになる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	水	カレーライス コールスロー 氷水(なし)		豚肉 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉 サラダ油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン 梨	593	19
3	木	ツナピラフ 茹で野菜ごまソース 白いんげん豆のポタージュ		ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆 牛乳	胚芽米 米 ごま油 すりごま ねりごま 三温糖 バター サラダ油 さつまいも	マッシュルーム きゅうり にんじん もやし パセリ たまねぎ	601	21.4
4	金	石狩ごはん ちくわのいそべあげ 煮浸し 豚汁	ほっかいどう りょうり 北海道料理	鮭 あおのり 焼き竹輪 油揚げ 赤みそ 冷凍豆腐 白みそ 豚肉 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま 小麦粉 三温糖 サラダ油	さやいんげん にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	599	25.2
7	月	ごはん 豆あじの南蛮漬 野菜のにんにく醤油和え 肉じゃが		豆あじ 油揚げ 豚肉 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 でんぶん じゃがいも	ねぎ しょうが にんじん もやし 小松菜 にんにく たまねぎ 赤こんにゃく	619	25.4
8	火	スパゲティミートソース 洋風たまごスープ シナノリップ(りんご)		豚ひき肉 大豆 卵 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 でんぶん	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが キャベツ りんご	594	27.7
9	水	ごはん ぶりの竜田揚げ おひたし すまし汁	ちゅうよう ひ 重陽の日	ぶり 糸けずり節 鶏肉 昆布 牛乳 かまぼこ	米 胚芽米 でんぶん 三温糖	しょうが もやし 小松菜 えのきだけ にんじん 大根	603	25.4
10	木	ココアパン バンプキンコロツケ ミネストローネ		豚ひき肉 ベーコン 牛乳	ココアパン 小麦粉 パン粉 ポテトフレーク サラダ油	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ	625	21
11	金	ごはん とりの七味焼き 五目豆 沢煮焼		鶏肉 大豆 鶏肉 刻み昆布 豚肉 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 でんぶん	ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん ねぎ 大根 小松菜 干しいたけ	631	27.2
14	月	ジャンバラヤ スペニッシュオムレツ ホールコーンスープ		豚ひき肉 ダイスチーズ 卵 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも サラダ油	トマトジュース ビーマン マッシュルーム しょうが たまねぎ にんにく ホールコーン 小松菜 クリームコーン キャベツ にんじん	598	25.1
15	火	ごはん もやしの甘酢煮 すき焼き風煮物 シャインマスカット		豚肉 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま油 すりごま 三温糖 じゃがいも サラダ油	きゅうり にんじん もやし ねぎ しらたき 白菜 ぶどう	585	21.9
16	水	チキンライス フライドフィッシュ ABCスープ		鶏肉 ホキ ベーコン 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 でんぶん マカロニ	ビーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ	592	26.2
17	木	きつねうどん きゅうりとちくわの酢の物 大学いも		鶏肉 油揚げ 昆布 わかめ 焼き竹輪 牛乳	冷凍うどん 黒ごま さつまいも 三温糖 水あめ	にんじん 小松菜 ねぎ 大根 白菜 干しいたけ きゅうり もやし	654	25.5
18	金	ガーリックトースト ポークシチュー ツナひじきサラダ		豚肉 きんと豆 ひじき ツナ 牛乳	国内産小麦粉食パン バター じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖	パセリ にんにく ホールトマト マッシュルーム にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	585	23.5
24	木	ホイコーロー丼 春雨スープ ホワイトゼリー		赤みそ 豚肉 ハ丁みそ 鶏肉 粉寒天 牛乳	胚芽米 米 サラダ油 でんぶん 三温糖 ごま 春雨	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく もやし なら ねぎ 黄桃	614	23.5
25	金	さつまいもごはん さわらの西京焼き ごまあえ 白玉汁	じゅうごや こんだて 十五夜献立	甘みそ さわら 鶏肉 油揚げ 昆布 牛乳	米 胚芽米 さつまいも もち米 すりごま ねりごま 三温糖 白玉もち	にんじん もやし 小松菜 干しいたけ ねぎ ごぼう 大根	625	26.8
28	月	ジャージャーメン フライドポテト 卵スープ		大豆 赤みそ 豚ひき肉 あおのり 卵 冷凍豆腐 ベーコン 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 でんぶん 三温糖 じゃがいも	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが 小松菜	574	24.3
29	火	かばやきごはん 糸寒天のごま酢和え みそ汁		さんま 糸寒天 冷凍豆腐 白みそ 赤みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 すりごま	きゅうり にんじん もやし ねぎ 大根 小松菜	634	22.6
30	水	カレーミートドッグ 野菜の豆乳スープ 冷凍みかん		ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 生クリーム 鶏肉 豆乳 牛乳	ミルクパン パン粉 サラダ油 でんぶん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えのきだけ キャベツ 小松菜 冷凍みかん	586	26.7

* 献立は行事や食材の都合により変更することがあります。

* エネルギー・たんぱく質は、3,4年生の栄養価です。1,2年生は0.9を、5,6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

～今月の給食目標～
好き嫌いをしないで、何でも食べましょう。