

9月の予定献立表

令和8年度目黒区立原町小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 食塩相当量 脂質
1 火	ポークカレーライス	○	茹で野菜のドレッシングソース 果物（なし）	豚肉、粉チーズ、牛乳	精白米、押麦、なたね油、じゃがいも、 米粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 きゅうり、キャベツ、なし	617 kcal 19.1 g 2.1 g 19.8 g
2 水	高野豆腐のそぼろ丼	○	具だくさんみそ汁 野菜の昆布和え	鶏ひき肉、高野豆腐、たまご、きざみのり、豚肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、油揚げ、刻み昆布、牛乳	精白米、押麦、なたね油、砂糖、でん粉	しょうが、にんじん、玉葱、さやいんげん、かぼちゃ、こまつな、キャベツ、きゅうり	593 kcal 28.4 g 2.9 g 20.6 g
3 木	野菜たっぷり焼きそば	○	ビーンズポテト 果物（メロン）	豚肉、あおのり、大豆、牛乳	なたね油、蒸し中華麺、じゃがいも、でん粉、なたね油	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、ピーマン、メロン	595 kcal 24.3 g 2.6 g 21.8 g
4 金	ご飯	○	すまし汁 ひじき入り卵焼き 春雨と野菜の炒め物	木綿豆腐、生わかめ、高野豆腐、鶏ひき肉、干ひじきたまご、牛乳	精白米、押麦、なたね油、砂糖、はるさめ、ごま油、白ごま	だいこん、にんじん、玉葱、もやし、にら、万能ねぎ	591 kcal 25.7 g 2.5 g 21.7 g
7 月	冷や汁	○	がね 切干し大根のハリハリ漬け	あじほぐし身、白みそ、刻みのり、たまご、刻み昆布、牛乳	精白米、押麦、白ごま、さつまいも、薄力粉、なたね油、砂糖	きゅうり、しょうが、しそ葉、にんじん、切干しだいこん	596 kcal 20.0 g 2.5 g 19.5 g
8 火	煮じゃごご飯	○	にらたま汁 肉じゃが	ちりめんじゃこ、たまご、木綿豆腐、豚肉、牛乳	精白米、押麦、白ごま、でん粉、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	にら、玉葱、長ねぎ、にんじん、さやいんげん	595 kcal 28.3 g 2.8 g 16.6 g
9 水	照り焼きチキンバーガー	○	ビーンズクリームコンスープ 果物（なし）	鶏肉、豚肉、大豆、豆乳、牛乳	ミルクパン、じゃがいも、バター、砂糖、でん粉、なたね油	しょうが、玉葱、キャベツ、にんじん、クリームコーン、ホールコーン、パセリ、なし	594 kcal 28.6 g 2.5 g 21.9 g
10 木	チキンピラフ	○	たまごとトマトのスープ ハッシュドポテト	鶏肉、ベーコン、たまご、牛乳	精白米、押麦、バター、なたね油、じゃがいも、でん粉	にんじん、玉葱、ホールコーン、ピーマン、トマト、パセリ	623 kcal 20.6 g 2.6 g 22.9 g
11 金	鯛飯	○	いもたき 一塩野菜 みかんゼリー	まだい、鶏肉、油揚げ、寒天、牛乳	精白米、こんにゃく、さといも、砂糖、白玉粉	にんじん、さやえんどう、きゅうり、キャベツ、みかんジュース、みかん缶	572 kcal 19.1 g 1.9 g 12.7 g
14 月	豚肉と青菜のあんかけ丼	○	茎わかめスープ ごまお汁	豚肉、木綿豆腐、わかめ、牛乳	精白米、押麦、なたね油、砂糖、でん粉、ごま油、じゃがいも、白ごま	しょうが、にんにく、ゆでたけのこ、にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな	563 kcal 23.0 g 2.7 g 15.5 g
15 火	ご飯	○	けんちん汁 焼きししゃも 大豆とひじきの煮物	豚肉、木綿豆腐、ししゃも、干ひじき、油揚げ、大豆、牛乳	精白米、押麦、なたね油、こんにゃく、さといも、砂糖	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、長ねぎ、さやいんげん	562 kcal 25.8 g 2.5 g 18.3 g
16 水	ジューシーご飯	○	ゴーヤチャンプルー サターアランダギー	豚肉、刻み昆布、豚ばら肉、木綿豆腐、たまご、かつお糸削り、牛乳	精白米、押麦、なたね油、三温糖、ごま油、黒砂糖、ラード、薄力粉	にんじん、ゆでたけのこ、さやいんげん、にんにく、にがうり、もやし、にら	677 kcal 25.1 g 1.9 g 28.6 g
17 木	ご飯	○	マーボーなす 中華スープ スタミナきゅうりあえ	豚ひき肉、赤みそ、豚肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、押麦、なたね油、砂糖、でん粉、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、長ねぎ、干し椎茸、なす、にら、もやし、こまつな、きゅうり	567 kcal 21.0 g 2.7 g 21.3 g
18 金	五目うどん	○	茹で野菜のごま醤油かけ おはぎ	鶏肉、油揚げ、あずき、牛乳	なたね油、冷凍うどん、でん粉、砂糖、ごま油、白ごま、精白米、もち米	にんじん、玉葱、だいこん、長ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり	604 kcal 22.6 g 2.5 g 14.8 g
24 木	ピザトースト	○	A B Cスープ バリバリサラダ 果物（ぶどう）	ベーコン、CHEDDARチーズ、豚肉、牛乳	無塩食パン、なたね油、マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごま油、ワニタンの皮	にんにく、玉葱、ホールトマト、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、キャベツ、パセリ、きゅうり、ぶどう	577 kcal 23.5 g 2.5 g 27.5 g
25 金	鮭ご飯	○	冬瓜ときのこ汁 月見団子	塩ざけ、たまご、刻みのり、鶏肉、牛乳	精白米、押麦、なたね油、砂糖、白ごま、上新粉、白玉粉、でん粉	梅干し、まいたけ、えのきたけ、エリンギ、とうがんとにんじん、こねぎ	592 kcal 22.4 g 2.4 g 14.8 g
28 月	ご飯	○	野菜と生揚げの味噌炒め じゃこ入り和風サラダ 果物（みかん）	豚肉、赤みそ、生揚げわかめ、ちりめんじゃこ、牛乳	精白米、押麦、なたね油、砂糖、でん粉、ごま油、白ごま	玉葱、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが、長ねぎ、みかん	572 kcal 22.0 g 2.4 g 17.1 g
29 火	ご飯	○	豆乳入りみそ汁 かつおの竜田揚げ ごま和え	油揚げ、豚肉、豆乳、赤みそ、白みそ、かつお、牛乳	精白米、押麦、でん粉、なたね油、白ごま	とうがんと、かぼちゃ、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、万能ねぎ	644 kcal 31.8 g 2.5 g 21.6 g
30 水	うま煮丼	○	みそ汁 のり塩大豆	豚肉、高野豆腐、木綿豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、大豆、あおのり、牛乳	精白米、押麦、なたね油、こんにゃく、砂糖、でん粉、白ごま	ゆでたけのこ、にんじん、玉葱、こまつな、長ねぎ	615 kcal 27.2 g 2.6 g 21.1 g

★今月の月平均栄養価（中学年）エネルギー597Kcal、たんぱく質 24.1g

★今月の予定給食回数19回

★都合により食材、献立を変更することがあります。