



令和8年度 9月 献立表(1)

目黒区立東山小学校

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	エネルギー たんぱく質
1日(火)給食なし							
2 水	ドライチキンカレー	○	鶏ひき肉	精白米、油、米粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ホールトマト、干しぶどう、ピーマン	塩、ターメリック、水、赤ワイン、カレー粉、ロリエ、ガラムマサラ、クミン、中濃ソース、こしょう、しょうゆ	582 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			オリーブ油、油	にんじん、キャベツ、ホールコーン、玉葱	米酢、塩、こしょう、からし(粉)	21.1 g
	果物(ぶどう)				ぶどう		
3 木	鶏そぼろごはん	○	鶏ひき肉、凍り豆腐	精白米、油、三温糖、白ごま	しょうが、にんじん、さやいんげん	塩、しょうゆ、かつお節、酒、本みりん	592 kcal
	小松菜のみそ汁		絹ごし豆腐、減塩みそ(赤)(白)		切干しだいこん、こまつな、玉葱	出し昆布、かつお節	21.4 g
	ごぼうのからあげ			砂糖、でん粉、油	ごぼう	しょうゆ、本みりん、酒、塩	
4 金	ジャージャー麺	○	豚ひき肉、八丁みそ	油、蒸し中華麺、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、玉葱、にら、きゅうり、もやし	塩、こしょう、酒、しょうゆ、オイスターソース、テンメンジャン、トウバンジャン	623 kcal
	フルーツ白玉			白玉粉、砂糖	みかん缶、パイナップ缶、黄桃缶、レモン(汁)		22.6 g
7 月	野沢菜ごはん 長野県の料理	○		精白米、油	のざわな漬	塩	561 kcal
	じゃがいもときのこのみそ汁		減塩みそ(赤)(白)	じゃがいも	玉葱、しめじ、えのきたけ	出し昆布、かつお節	25.3 g
	山賊焼き		鶏肉	三温糖、でん粉、油	しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、こしょう	
	おかか和え		かつお糸削り		こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん	
8 火	ピザトースト	○	ベーコン、シュレッドチーズ	食パン、オリーブ油、油	にんにく、玉葱、ホールトマト、マッシュルーム、ピーマン	トマトケチャップ、トマトピューレ、パプリカ(粉)、ロリエ、塩、こしょう	529 kcal
	豆入り野菜スープ		鶏肉、ひよこまめ	油、じゃがいも	玉葱、にんじん、かぶ、キャベツ、かぶ(葉)	水、鶏がら、塩、こしょう、白ワイン、しょうゆ	23.9 g
	果物(なし)				日本なし		
9 水	ごはん	○		精白米、胚芽精米			545 kcal
	豚汁		豚肉、木綿豆腐、減塩みそ(白)(赤)	油、じゃがいも、板こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	酒、かつお節、出し昆布	28.7 g
	鮭の塩麹焼き		生鮭		しょうが	塩麹、酒、塩	
	菊花和え			砂糖	ほうれんそう、だいこん、きくの花	うすくちしょうゆ、塩、米酢	
10 木	夏野菜ミートスパゲティ	○	豚ひき肉	オリーブ油、スパゲティ、油	にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、ホールトマト、ズッキーニ、なす、ピーマン	塩、こしょう、ロリエ、ナツメグ(粉)、中濃ソース、トマトペースト、トマトケチャップ、赤ワイン、本みりん、しょうゆ	613 kcal
	フレンチサラダ			オリーブ油、油	にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、玉葱	米酢、塩、こしょう、からし(粉)	24.5 g
	果物(ぶどう)				ぶどう		
11 金	ごはん	○		精白米、胚芽精米			625 kcal
	冬瓜のすまし汁		鶏肉		とうがらし、糸みつば	出し昆布、かつお節、酒、うすくちしょうゆ、塩、本みりん	24.2 g
	さばのみそ煮		ノルウェーさば、減塩みそ(赤)	砂糖、でん粉	しょうが	水、塩、本みりん、酒	
	ごま和え			白ごま(すり)、白ごま、砂糖	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、酒	
14 月	かしわパン	○		かしわパン			621 kcal
	ホキのフライ		ホキ	薄力粉、パン粉、油		中濃ソース	26.8 g
	ミネストローネ		豚肉、いんげんまめ、レンズまめ	油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、ホールトマト、ピーマン	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう	
	果物(りんご)				りんご		
15 火	ごはん	○		精白米、胚芽精米			635 kcal
	赤だしのみそ汁		絹ごし豆腐、生わかめ、赤だしみそ、減塩みそ(白)		だいこん、えのきたけ、切干しだいこん	出し昆布、かつお節、本みりん	27.9 g
	かつおのおろしあんかけ		かつお	三温糖、ごま油、でん粉、油	だいこん	酒、しょうゆ、米酢、本みりん	
	じゃがいものカレー金平		豚肉	油、じゃがいも、つきこんにゃく、三温糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、カレー粉	
16 水	ルーローハン 台湾の料理	○	豚肉、生揚げ	精白米、胚芽精米、油、三温糖、はちみつ、でん粉	しょうが、にんにく、たけのこ、こねぎ	酒、塩、しょうゆ、フライドオニオン、こしょう	627 kcal
	ビーフンスープ		鶏ひき肉、むきえび	油、ビーフン、ごま油	にんじん、もやし、長ねぎ、にら	酒、鶏がら、しょうゆ、本みりん、塩、こしょう	29.7 g
	フルーツ寒天ゼリー		粉寒天	砂糖	パイナップ缶、みかん缶		
17 木	玄米入りごはん	○		精白米、発芽玄米			662 kcal
	さつまいものみそ汁		木綿豆腐、減塩みそ(赤)(白)	さつまいも	切干しだいこん、はくさい、長ねぎ	出し昆布、かつお節	30.8 g
	干草焼き		鶏ひき肉、たまご	油、砂糖	にんじん、長ねぎ、さやえんどう	塩、しょうゆ、酒	
	豚肉と野菜のみそ炒め		豚肉、減塩みそ(赤)	油、三温糖	しょうが、玉葱、もやし、にら、にんじん	こしょう、しょうゆ、酒	
18 金	けんちんうどん	○	鶏肉、油揚げ	油、さといも、砂糖、でん粉、冷凍うどん	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな、しょうが	酒、出し昆布、かつお節、塩、しょうゆ、本みりん	599 kcal
	一塩野菜				キャベツ、にんじん、きゅうり	塩、うすくちしょうゆ、本みりん	22.7 g
	きなこおはぎ お彼岸の献立		きな粉(大豆)	精白米、もち米、グラニュー糖		塩	



令和8年度 9月 献立表（2）

目黒区立東山小学校

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	エネルギー たんぱく質
21日（月）敬老の日 / 22日（火）国民の休日 / 23日（水）秋分の日							
24 木	スタミナ丼	○	豚肉、八丁みそ	精白米、胚芽精米、油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、にら、もやし	塩、こしょう、酒、しょうゆ、本みりん、一味唐辛子、オイスターソース	582 kcal
	豆腐の五目スープ		鶏肉、木綿豆腐	油、でん粉	にんじん、たけのこ、長ねぎ、こまつな	水、鶏がら、塩、白こしょう、しょうゆ	27.6 g
	果物（なし）				日本なし		
25 金	さつまいもごはん	十五夜の献立		精白米、さつまいも、黒ごま		酒、塩	619 kcal
	月見団子汁	○	鶏肉もも	白玉粉	だいこん、こまつな、系みつば、西洋かぼちゃ	出し昆布、かつお節、酒、本みりん、塩、うすくちしょうゆ	21.4 g
	ししやもの磯部揚げ		からふとししやも、あおのり	でん粉、油			
	野菜の塩昆布和え		塩昆布		キャベツ、にんじん	塩	
28 月	わかめごはん	○	わかめご飯の素	精白米、白ごま			606 kcal
	かきたま汁		絹ごし豆腐、たまご	でん粉	玉葱、にんじん、長ねぎ、にら	出し昆布、かつお節、塩、うすくちしょうゆ、本みりん	26.6 g
	えびしゅうまい		鶏ひき肉、むきえび	三温糖、でん粉、しゅうまいの皮	しょうが、玉葱	塩、こしょう、しょうゆ	
	中華風野菜			砂糖、ごま油	かぶ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、塩、米酢、ラー油	
29 火	さんまのひつまぶし風	○	さんま	精白米、三温糖、でん粉、油、白ごま	ごぼう、たけのこ、にんじん、しょうが、こねぎ	かつお節、酒、本みりん、しょうゆ	630 kcal
	キャベツのごまみそ汁		絹ごし豆腐、減塩みそ（白）（赤）	白ごま（すり）	切干しだいこん、玉葱、キャベツ	出し昆布、かつお節	20.3 g
	果物（ぶどう）				ぶどう		
30 水	麻婆焼きそば	○	豚ひき肉、減塩みそ（赤）、八丁みそ、木綿豆腐	油、蒸し中華麺、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、長ねぎ、にら	トウバンジャン、酒、かつお節、しょうゆ、紹興酒、オイスターソース、塩	646 kcal
	ナムル			砂糖、ごま油、白ごま（すり）	もやし、こまつな、にんじん、にんにく	しょうゆ、酢	31.0 g
	大豆とじゃこのカリカリ揚げ		大豆、ちりめんじゃこ	でん粉、油、砂糖		本みりん、しょうゆ	

☆9月の給食回数18回（中学年平均）エネルギー 605kcal たんぱく質 25.4g

☆献立は食材の都合により変更になる場合があります。

9月の給食から

7日

野沢菜は長野県の伝統野菜です。寒さのためカブの茎（白い部分）が育たず、カブの葉だけが成長してできたのが野沢菜です。主に漬物用として生産されています。山賊焼きは鶏肉をにんにくしょうゆのタレに漬け、片栗粉をつけて油で揚げます。揚げ物ですが「山賊焼き」と呼ばれます。



9日

9月9日は重陽の節句（菊の節句）です。重陽の節句は平安時代に中国から伝わった五節句のひとつです。家族の健康や長寿を願う行事です。菊の花が咲く時期であったため、菊を用いて厄払いや長寿を願っていました。みなさんの健康と長寿を願い「菊花和え」を出します。

16日

台湾の代表的な屋台料理である「ルーローハン」を作ります。角切りの豚肉やたけのこを生姜やにんにくと一緒に甘辛く煮て、ごはんにかけていただきます。



18日

秋分の日とその前後3日間（20日から26日）が秋のお彼岸です。行事食としてきなこおはぎを作ります。お彼岸には「ぼたもち」や「おはぎ」を先祖にお供えます。先祖の供養とともに、春は豊穰を祈り、秋は収穫に感謝してぼたもちやおはぎを食べます。春は牡丹の花から「ぼたもち」、秋は萩の花から「おはぎ」と呼ばれます。



25日

今年の十五夜は9月25日です。満月のイメージで作った黄色いかぼちゃ団子を入れた「月見団子汁」と「さつま芋ごはん」を作ります。十五夜に団子をお供えるのは、米の収穫に感謝して、また来年の豊作を願うためです。十五夜は芋類の収穫の祝いの日でもあるため「芋名月」とも呼ばれ、里芋やさつま芋をお供えることもあります。