

9月 よていこんだてひょう

2026年

江戸川区立船堀小学校

日	曜日	牛乳	主食	副菜（汁物）		おもな材料名			中学年 1・2・3年生 たんばく質 脂質 食塩相当量
				デザート		赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	
2	水		防災の日（9/1）給食 ストックツナピラフ	トマトかんスープ	さつまいもの おしケーキ	ツナ りゅうにゅう ウィンナー とうにゅう しろいんげんまめ	こめ つぶむぎ あぶら じゃがいも さつまいも むしパンミックス	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース セロリ トマトかん キャベツ パセリ	631 kcal 21.5 g 18.7 g 2.1 g
3	木		ごはん	きびなごのかんろに あおなとえのきのおひたし トマトいりにくじゃが		りゅうにゅう きびなご かつおぶし ぶたにく	こめ つぶむぎ あぶら でんぶん こめこ さんおんとう さとう じゃがいも	こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ トマト グリンピース	538 kcal 23.6 g 12.9 g 1.4 g
4	金		たまごとじどん	おかかあえ わかめのみそしる	バナナ	とりにく こおりどうふ あぶらあげ たまご りゅうにゅう かつおぶし みそ わかめ	こめ つぶむぎ あぶら さんおんとう でんぶん さとう じゃがいも	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ バナナ	593 kcal 28.1 g 16.8 g 2.9 g
7	月		世界の料理 スペイン パエリア	スパニッシュオムレツ ツナとキャベツのサラダ	オレンジ	とりにく イカ えび りゅうにゅう ペーコン しろいんげんまめ たまご ツナ	こめ つぶむぎ あぶら じゃがいも さとう はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん ピーマン あかパプリカ きいろパプリカ キャベツ きゅうり こまつな オレンジ	599 kcal 28.3 g 20.6 g 2.0 g
8	火		行事食 重陽の節句（9/9） くりごはん	さんまのかばやき きっかあえ あきなすのみそしる		りゅうにゅう さんま あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ もちごめ くり さとう ごま あぶら こめこ でんぶん	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな きくのはな たまねぎ なす えのきたけ	638 kcal 23.7 g 26.6 g 2.3 g
9	水		ハヤシライス	かいそうサラダ 	なし	ぶたにく りゅうにゅう わかめ とさかのり	こめ つぶむぎ あぶら こむぎこ バター さとう こめこ ごま ごま油	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり なし	606 kcal 21.3 g 23.0 g 2.5 g
10	木		こまつな チーズトースト	こまつなとベーコンのサラダ こめこのコーンクリームスープ		こなチーズ りゅうにゅう ベーコン とりにく ウィンナー とうにゅう なまクリーム	しょくパン オリーブあぶら さんおんとう あぶら じゃがいも こめこ	にんにく こまつな にんじん とうもろこし キャベツ もやし たまねぎ しめじ クリームコーン パセリ	566 kcal 22.9 g 27.3 g 1.7 g
11	金		ごはん	いかのチリソース はるさめサラダ サーラータン	オレンジ	りゅうにゅう イカ ハム とりにく とうふ たまご	こめ あぶら こめこ でんぶん ごま油 さとう はるさめ ごま	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし とうもろこし しいたけ こまつな オレンジ	606 kcal 26.5 g 20.0 g 2.2 g
14	月		キムチチャーハン	わかさぎのからあげ きりぼしだいこんサラダ じゃがいもとわかめのスープ		ぶたにく りゅうにゅう わかさぎ ハム とりにく とうふ わかめ	こめ つぶむぎ ごまあぶら あぶら でんぶん こめこ さとう ごま じゃがいも	たけのこ にんじん こまつな はくさい(キムチ) キャベツ きりぼしだいこん きゅうり もやし とうもろこし しょうが たまねぎ えのきたけ	529 kcal 23.7 g 16.7 g 2.5 g
15	火		9月生まれのおたんじょう日給食 きんぴらドッグ	カラフルサラダ 	こめこの マロン ケーキ	ぶたにく チーズ りゅうにゅう たまご とうにゅう	コッペパン ごまあぶら さとう ごま あぶら エッグケアマヨネーズ こめこ さんおんとう マーガリン くり	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	609 kcal 20.8 g 29.2 g 2.3 g
16	水		マーボーやきそば	わかめサラダ ちゅうかふうたまごスープ	バナナ	ぶたにく レバー みそ とうふ りゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん ごま あぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ じゃがいも キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな バナナ	565 kcal 29.7 g 22.0 g 2.9 g
17	木		ごはん	さばのみそにふう わかめのぼんずあえ ぐだくさんじる		りゅうにゅう さば みそ わかめ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ つぶむぎ ごま さとう じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん レモン だいこん ねぎ えのき	552 kcal 26.9 g 19.8 g 2.0 g
18	金		郷土料理 愛知県 みそかつどん	キャベツのいそあえ	フルーツ ヨーグルト	ぶたにく みそ りゅうにゅう こなかつお のり ヨーグルト	こめ つぶむぎ こむぎこ でんぶん パンこ あぶら さとう ごまあぶら すりごま はちみつ	にんにく キャベツ きゅうり もやし にんじん パインかん みかんかん ももかん	607 kcal 25.1 g 17.4 g 1.2 g
24	木		てづくりコーン ウィンナーパン	チリコンカン  やきにくさらだ		ウィンナー りゅうにゅう ベーコン ぶたにく レバー ひよこまめ しろいんげんまめ	きょうりきこ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも こめこ さんおんとう ごま	とうもろこし セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	619 kcal 26.2 g 25.3 g 2.4 g
25	金		行事食 十五夜 さつまいもごはん	さけのしおやき  おかかあえ	おつきみ だんご	さけ わかめ ちくわ けずりぶし とうふ	もちごめ こめ さつまいも ごま しらたまこ さとう しょうしんこ でんぶん	キャベツ もやし にんじん こまつな レモン	636 kcal 25.7 g 16.5 g 1.7 g
26	土		トマトチキンカレー	ひよこまめとツナのサラダ	きょうほう	とりにく りゅうにゅう ひよこまめ ツナ	こめ つぶむぎ あぶら じゃがいも はちみつ マーガリン こむぎこ こめこ さんおんとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし きょうほう	600 kcal 21.9 g 18.7 g 1.7 g
29	火		かきたまうどん	ポテトビーンズ いそかあえ		とりにく あぶらあげ たまご りゅうにゅう だいず わかめ かまぼこ のり	あぶら さとう でんぶん うどん じゃがいも	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	591 kcal 28.7 g 23.4 g 2.1 g
30	水		ひじきピラフ	とうにゅうチャウダー	マスカット	とりにく ひじき りゅうにゅう ウィンナー しろいんげんまめ とうにゅう	こめ あぶら さんおんとう じゃがいも	にんにく ねぎ にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ とうもろこし しょうが マスカット	574 kcal 25.5 g 16.3 g 2.0 g

★ 献立は、食材料購入等の都合に変更する場合がありますので、御了承ください 9月 18回