

令和8年 9月給食よていこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校
校長 笠井 三恵子
栄養士 近藤 愛 恵

日	曜	献立名	牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	1人ばく質 たんぱく質 塩分
2	水	ハムチーズトースト めひかりのスパイシー揚げ 大根とコーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	○	2学期始まりの給食はハムチーズトーストです。マヨネーズを塗り、ハムとチーズをのせて焼きます。もりもり食べましょう。	ハム チーズ めひかり とり肉 白いんげん豆 豆乳 牛乳 生クリーム	無塩パン マヨネーズ 小麦粉 油 さとう 米粉 パター	だいこん キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ ぶどう	568kcal 26.6g 2.2g
3	木	麦ごはん ひじきとじゃこのふりかけ さばの香味焼き 小松菜とキャベツのおひたし 根菜とえのきのみそ汁 梨	○	ひじきとじゃこを調味料で煮詰めて作ります。ごはんによく合うので一緒にのりもりと食べてください。	ひじき じゃこ さば かつお節 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 さとう ごま 油 さつまいも	しょうが にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん えのき 梨	572kcal 26.0g 1.6g
4	金	きのこピラフ レバーのガーリック揚げ ツナとポテトのサラダ トマトと大豆のスープ	○	鉄分がたっぷりのレバーは臨海小の人気メニューです。ピラフによく合うのでもりもり食べましょう。	豚肉 ウインナー ツナ とり肉 大豆 粉チーズ	油 パター 米 麦 でん粉 米粉 油 じゃがいも ごま さとう	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ えのき コーン パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン セロリ トマト	573kcal 24.7g 2.2g
7	月	たまごチャーハン いかとポテトのチリソース はるさめサラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	○	バラバラに炒めたたまごチャーハンは、いかのチリソースと相性抜群です。もりもり食べましょう。	たまご とり肉 いか ハム とり肉 豆腐	米 麦 油 でん粉 じゃがいも ごま油 さとう 緑豆はるさめ ごま	葉ねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸 玉ねぎ だけのこ 小松菜	597kcal 26.2g 2.7g
8	火	麦ごはん わかめの炒め煮 ますのごまマヨネーズ焼き 五目きんぴら さといもと油揚げのみそ汁 梨	○	デザートのはきは旬の果物です。千葉県や茨城県、栃木県で多く生産されています。シャキシャキとした食感とみずみずしい甘さが特徴です。	わかめ かつお節 ます みそ 豚肉 油揚げ さつまあげ	米 麦 油 さとう ごま油 マヨネーズ ごま つきこんにゃく さといも	ごぼう にんじん れんこん さやえんどう 玉ねぎ だいこん しめじ 小松菜 梨	575kcal 26.2g 2.1g
9	水	手作りアップルシナモンロール ガーリックポテトビーンズ こまツナサラダ コーンクラムチャウダー	○	給食室で生地から作った手作りパンの登場です。朝早くから調理員さんが一生懸命、生地をこねて作りました。ふわふわの生地になっています。	豆乳 豆腐 大豆 ツナ とり肉 あさり いか 牛乳	さとう 強力粉 小麦粉 はちみつ 油 グラニュー糖 じゃがいも でん粉 コーンスターチ	りんご 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり レモン 玉ねぎ エリンギ コーン クリームコーン	604kcal 26.6g 1.7g
10	木	野菜そぼろ丼 キャベツのおひたし 大根のみそ汁 パナナ	○	野菜そぼろ丼はひき肉と野菜を細かくして作ったあんはごはんによく合います。もりもり食べましょう。	豚肉 みそ おका 豆腐 油揚げ 凍り豆腐	米 麦 油 さとう でん粉 ごま	しょうが にんじん だけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり 小松菜 だいこん えのき パナナ	587kcal 23.8g 2.4g
11	金	なすのミートソーススパゲティー 野菜スープ 小松菜パウンドケーキ	○	江戸川区産の小松菜を使ったパウンドケーキは、バターの香りとほどよい甘さが絶品のデザートです。給食室で手作りしました。	豚肉 大豆 とり肉 牛乳 たまご	スパゲティ 油 オリーブ油 さとう 小麦粉 じゃがいも はちみつ 無塩バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム なす キャベツ 小松菜	603kcal 24.8g 2.1g
14	月	さつまいもごはん 擬製豆腐 小松菜のからし和え かぼちゃ白玉汁 ぶどう	○	さつまいもは秋が旬の食材です。さつまいもはおかずにもスイーツにもなる万能な食材です。今回はごはんに混ぜ込みました。もりもり食べましょう。	豆腐 豚肉 たまご とり肉	米 麦 ごま さつまいも 油 さとう 白玉粉 こんにゃく	干し椎茸 にんじん ねぎ はくさい もやし 小松菜 えのき かぼちゃ だいこん ぶどう	575kcal 23.8g 2.4g
15	火	バターライスえびチキントマトソース ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	○	チキンとえびがたっぷりのトマトソースがごはんによく合う一品です。もりもり食べましょう。	とり肉 あさり えび 粉チーズ サワークリーム ベーコン 寒天	米 麦 パター 油 小麦粉 さとう じゃがいも ごま はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶 きゅうり マッシュルーム キャベツ ぶどうジュース みかん缶 パン缶 黄桃缶	642kcal 21.9g 1.7g
16	水	わかめごはん いなだのおろしだれ焼き もやしとハムの和え物 生揚げのかきたま汁 りんご	○	【ローリングストック給食】ローリングストックしやすい食材（乾物、缶詰）を使った給食です。今回は、わかめごはんに乾燥わかめを使用しています。	炊き込みわかめ ハム とり肉 生揚げ たまご ぶり	米 麦 ごま さとう ごま油 じゃがいも	だいこん キャベツ もやし 小松菜 にんじん えのき ねぎ りんご	594kcal 29.5g 2.5g
17	木	麦ごはん かつおフライ 小松菜のごま和え わかめのみそ汁 梨	○	今の時期のかつおは「戻りカツオ」と言います。エサをたっぷり食べて南下してきたカツオで、脂がのって美味しいです。	かつお 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 粉かつお	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが 小松菜 キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ だいこん ねぎ 梨	604kcal 28.9g 2.8g
18	金	とうきびめし チキン南蛮 きゅうりのおかか和え ざぶ汁	○	【郷土料理：宮崎県】今月の郷土料理は宮崎県です。チキン南蛮やざぶ汁は宮崎県で親しまれている料理です。	とり肉 たまご おかか 生揚げ かまぼこ	米 麦 マーガリン 米粉 小麦粉 油 さとう マヨネーズ じゃがいも	コーン 玉ねぎ 小松菜 にんじん もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸 かぼちゃ	632kcal 26.0g 2.6g
24	木	けんちんうどん ししゃもの磯辺揚げ もやしのごま和え きなこあんおはぎ	○	【お彼岸メニュー】9/20～9/26は秋のお彼岸です。秋のお彼岸にはおぎを食べる習慣があります。あんこをもち米で包み、きな粉をまぶしたおはぎを給食室で手作りしました。	豚肉 油揚げ ししゃも あおりの あずき きな粉	さといも うどん 油 でん粉 小麦粉 ごま さとう 米 もち米	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	561kcal 25.1g 2.2g
25	金	こまツナドッグ ポテトのドレッシングサラダ イタリアンスープ りんご	○	イタリアンスープは、たまごにパン粉と粉チーズを混ぜてスープに落として作ります。ふわふわのたまごが美味しいです。もりもり食べましょう。	ツナ チーズ とり肉 たまご 粉チーズ	パン マーガリン マヨネーズ 油 じゃがいも パン粉	コーン 小松菜 えのき キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ りんご	568kcal 24.3g 2.7g
26	土	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 いもとじゃこと大豆の揚げ煮 海藻サラダ	○	揚げ煮は油で揚げたさつまいもや大豆に甘じょっぱい特製だれを絡めた一品です。大豆の食感を楽しんで食べてください。	豚肉 イカ 豆腐 大豆 じゃこ わかめ 青とさかのり 赤とさかのり	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 さつまいも 中ザラ糖 水あめ ごま	にんにく しょうが 干し椎茸 玉ねぎ にんじん だけのこ 青梗菜 きゅうり キャベツ もやし だいこん コーン	631kcal 26.1g 2.0g
28	月	セサミハニートースト ポークシチュー コーンサラダ バナナ	○	豚肉と野菜を煮込んで作るビーフシチューは美味しいこと間違いなし！セサミハニートーストと一緒にもりもり食べましょう。	豚肉	パン はちみつ ごま マーガリン 油 じゃがいも さとう 小麦粉	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ にんじん トマト缶 グリンピース 小松菜 キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム パナナ	607kcal 21.3g 2.1g
29	火	麦ごはん 小松菜ふりかけ じゃがいもコロッケ キャベツの甘酢和え 玉ねぎのみそ汁	○	給食室の手作りはコロッケは人気のメニューで給食室自慢の一品です。1つ1つていねいに作りました。	おかか とり肉 大豆 みそ 豆腐 油揚げ	米 麦 ごま油 ごま 油 さとう じゃがいも でん粉 小麦粉 パン粉	小松菜 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし だいこん えのき ねぎ	619kcal 21.9g 2.3g
30	水	麦ごはん ごぼうたっぷりつくね 小松菜の磯和え 厚揚げのみそ汁 梨	○	給食室の手作りつくねは、ごぼうの食感を楽しめます。他にも、豆腐やおからを使用していて、栄養満点の一品です。	とり肉 豆腐 おから みそ ツナ 生揚げ のり みそ	米 麦 油 生パン粉 でん粉 さとう じゃがいも	玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ にんじん 小松菜 だいこん えのき りんご	571kcal 24.5g 1.8g
9月の 目標		好き嫌いしないで食べましょう。		※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。				

夏休みが終わりました。2学期も、体調に気を付けて、元気な学校生活にしましょう。あつい夏が終わり、食欲の秋がやってきます。秋は美味しい食べ物がたくさんです。給食でも旬の美味しい食べ物を使った献立がたくさん登場しますので、楽しみにしててください。

9月のおたのしみメニュー

16日（水）：ローリングストック給食

18日（金）：郷土料理 宮崎県

24日（木）：お彼岸メニュー