



9がつ こんだてひょう



令和 8年度
江戸川区立新堀小学校
校 長 地 平 憲 司
宋 養 士 渡 邊 祐 紀

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと				
2水	【ローリングストック給食】 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	鶏こま むきエビ 飲用牛乳 粉寒天 ザワークリーム	あさり 粉チーズ ベーコン	精白米 バター 小麦粉 じゃがいも 白ごま	粒麦 サラダ油 三温糖 はちみつ さとう	にんにく にんじん キャベツ 黄桃缶 ぶどうジュース	しょうが トマト缶詰 みかん缶 マッシュルーム	玉葱 きゅうり パイン缶	642 kcal 21.9 g 19.7 g 1.7 g	【2日】 ローリングストック給食は防災教育の一環として9月より始まった江戸川区の取り組みです。
3木	ごはん	○	たまごの千草焼き 小松菜とツナの和え物 くずきり汁 果物（冷凍みかん）	飲用牛乳 木綿豆腐 まぐろ缶詰	豚ひき肉 たまご 鶏こま	精白米 サラダ油 三温糖 くずきり	粒麦 さとう じゃがいも	玉葱 ホールコーン 干し椎茸 冷凍みかん	こまつな キャベツ だいこん	にんじん もやし ねぎ	592 kcal 23.2 g 17.3 g 1.8 g	給食では乾物類や缶詰などを使う事で、どのようなものが保存しやすい食材なのか、活用方法などを毎月説明していく予定です。
4金	ハムチーズトースト	○	めひかりのスパイシー揚げ（2尾） 大根とコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ 果物（ぶどう）	ハム めひかり 白いんげん豆 調理用牛乳 スライスチーズ	飲用牛乳 ベーコン 豆乳 生クリーム	無塩塩パン 小麦粉 三温糖 バター	マヨネーズ サラダ油 米粉	だいこん きゅうり 西洋かぼちゃ	キャベツ ホールコーン ぶどう	にんじん 玉葱	577 kcal 26.5 g 25.8 g 2.3 g	【11日】 8月、9月生まれのお皆さん、お誕生日おめでとうございます！ 8月は夏休み中でお祝いでできなかったため、9月に一緒にクラスのみんなでお祝いしましょう♪ 今月のお誕生日給食のケーキは栗の粒が入ったマロンケーキです。
7月	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	豚こま 木綿豆腐 ちりめんじゃこ わかめ 青とさかのり	あさり 飲用牛乳 大豆 赤とさかのり	精白米 サラダ油 でん粉 さつまいも 水あめ	粒麦 三温糖 ごま油 中ざら糖 白ごま	にんにく 玉葱 きゅうり だいこん	しょうが にんじん キャベツ ホールコーン	干し椎茸 だけのこ もやし チンゲン菜	631 kcal 26.1 g 21.8 g 2.0 g	【18日】 9月30日に45歳のお誕生日を迎える新堀小学校ですが、少し早めのお祝い給食です。 まずはお祝いの定番のお赤飯です。さらにみんなの大好きものから揚げです！喜んでももらえたら嬉しいです。 そしてデザートには白玉を赤カブ（ピーズ）で色付けて、回りにきな粉をまぶす。紅白をイメージしたお祝いのびっくり白玉です。中身のチョコにも注目です！
8火	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	鯖の香味焼き 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 果物（梨）	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 かつお節おなか 生揚げ 白みそ	ひじき サバ 豚こま 赤みそ	精白米 三温糖 サラダ油	粒麦 白ごま さつまいも	しょうが こまつな もやし えのきだけ	にんにく キャベツ ごぼう 梨	ねぎ にんじん だいこん	572 kcal 26.0 g 19.4 g 1.6 g	【24日】 お彼岸はご先祖様に感謝の気持ちを伝える行事です。秋分の日を中日に前後3日間の計7日間で行われ、お供え物にはおはぎが食べられます。 今回は給食室であんこも手作りしています。あんこときなこの2種類のおはぎを楽しんでください。
9水	きのこのピラフ	○	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	豚ひき肉 飲用牛乳 まぐろ缶詰 大豆	ウィンナー 豚レバー ベーコン 粉チーズ	サラダ油 精白米 でん粉 じゃがいも 三温糖	バター 粒麦 米粉 白ごま	玉葱 ぶなしめじ パセリ キャベツ セロリー	にんじん えのきだけ しょうが きゅうり トマト	エリンギ ホールコーン にんにく レモン汁 トマト缶詰	578 kcal 24.6 g 21.8 g 2.2 g	【25日】 お月見は秋の實りに感謝して、豊作と幸せを祈り、月を楽しむ行事です。 旧暦8月15日がお月見なので、今回は9月でしたが、10月に行う時もあります。 さつまいもを使った混ぜご飯や柔らかく煮たかぼちゃを白玉に練り込んで、お月様に見立てるなど秋を楽しむ献立にしています。
10木	ごはん	○	厚揚げの肉みそかけ 切干大根のにんにく醤油炒め 豆麩のすまし汁 果物（ぶどう）	飲用牛乳 鶏ひき肉 赤みそ 豚こま	生揚げ 大豆 さつま揚げ	精白米 サラダ油 でん粉 板こんにゃく あられ麩	粒麦 三温糖 じゃがいも ごま油	しょうが にら こまつな えのきだけ 切干しだいこん	玉葱 にんにく だいこん ぶどう	だけのこ にんじん はくさい	595 kcal 25.3 g 19.2 g 2.2 g	【29日】 今月のにほりベーカリーは、世界の料理とセットにしました。 インドで食べられているナンを手作りします。
11金	【お誕生日給食】 鶏肉のクリームパスタ	○	コールスローサラダ マロンケーキ	鶏こま 生クリーム 飲用牛乳	調理用牛乳 粉チーズ 豆乳	スパゲッティ サラダ油 小麦粉 米粉 粉糖	オリーブ油 バター さとう 栗（甘露煮）	にんにく 生しいたけ キャベツ こまつな	にんじん ぶなしめじ きゅうり	玉葱 えのきだけ ホールコーン	624 kcal 21.6 g 25.6 g 1.6 g	【30日】 今月の郷土料理は鹿児島県です。 「鶏飯」はほくした鶏肉や錦糸卵などの具材をご飯にのせ、熱々の鶏ガラスープをかけて食べる、だし系漬けです。 「つけ揚げ」は魚のすり身を油で揚げた料理で一般的にはさつま揚げと呼ばれています。
14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	たまご 飲用牛乳 ハム 木綿豆腐	鶏ひき肉 イカ 豚こま	精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 白ごま	粒麦 でん粉 ごま油 はるさめ	葉ねぎ ねぎ きゅうり 玉葱	にんにく にんじん もやし だけのこ	しょうが キャベツ 干し椎茸 こまつな	600 kcal 26.0 g 20.6 g 2.7 g	【29日】 今月のにほりベーカリーは、世界の料理とセットにしました。 インドで食べられているナンを手作りします。
15火	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 さと芋と油揚げのみそ汁 果物（梨）	冷凍わかめ かつお節おなか 白みそ さつま揚げ 赤みそ	飲用牛乳 マス 豚せん切り 油揚げ	精白米 さとう ごま油 つきこんにゃく 三温糖	粒麦 マヨネーズ 練りごま 白ごま さといも	ごぼう さやえんどう ぶなしめじ	にんじん 玉葱 こまつな	れんこん だいこん 梨	577 kcal 26.3 g 19.9 g 2.1 g	【29日】 今月のにほりベーカリーは、世界の料理とセットにしました。 インドで食べられているナンを手作りします。
16水	セルフコロッケバーガー	○	米粉マカロニサラダ 野菜スープ 果物（バナナ）	豚ひき肉 まぐろ缶詰	飲用牛乳 ベーコン	丸パン じゃがいも 生パン粉 米粉マカロニ マヨネーズ	サラダ油 小麦粉 乾パン粉 三温糖	玉葱 きゅうり こまつな	キャベツ セロリー バナナ	にんじん はくさい レモン汁	602 kcal 20.4 g 24.4 g 2.4 g	【29日】 今月のにほりベーカリーは、世界の料理とセットにしました。 インドで食べられているナンを手作りします。
17木	ごはん	○	中華ハンバーグ甜麺ソースかけ 大豆もやしの中華和え 中華スープ 果物（オレンジ）	飲用牛乳 大豆 ベーコン	豚ひき肉 木綿豆腐 わかめ	精白米 生パン粉 三温糖 サラダ油	粒麦 でん粉 ごま油 じゃがいも	だけのこ しょうが にんじん にんにく えのきだけ	干し椎茸 大豆もやし きゅうり 玉葱 オレンジ	ねぎ キャベツ こまつな もやし チンゲン菜	574 kcal 24.2 g 19.4 g 2.1 g	【29日】 今月のにほりベーカリーは、世界の料理とセットにしました。 インドで食べられているナンを手作りします。
18金	【開校記念お祝い給食】 赤飯	○	とりのから揚げ キャベツのみそ和え 紅白すまし汁 びっくり白玉	小豆 若鶏モモ肉 白みそ あらははんぺん きな粉	飲用牛乳 焼き竹輪 鶏こま 絹ごし豆腐 きな粉	精白米 黒ごま サラダ油 ごま油 白玉粉 ミルクチョコレート	もち米 でん粉 三温糖 白玉粉	しょうが こまつな 干し椎茸	キャベツ にんじん ねぎ	もやし だいこん ビート	613 kcal 25.1 g 21.0 g 2.2 g	【29日】 今月のにほりベーカリーは、世界の料理とセットにしました。 インドで食べられているナンを手作りします。
24木	【お彼岸給食】 煮込みうどん	○	ししゃものごま焼き（1尾） 大根の甘酢漬け 2色おはぎ（あんこ・きなこ）	豚こま 凍り豆腐 飲用牛乳 きな粉	油揚げ わかめ ししゃも 小豆	ごま油 サラダ油 三温糖 白ごま 精白米	冷凍うどん さといも でん粉 黒ごま もち米	ごぼう ねぎ だいこん	にんじん こまつな きゅうり	玉葱 しょうが	594 kcal 29.4 g 20.9 g 2.2 g	【29日】 今月のにほりベーカリーは、世界の料理とセットにしました。 インドで食べられているナンを手作りします。
25金	【お月見給食】 さつま芋ご飯	○	擬製豆腐 小松菜のからし和え かぼちゃ白玉汁 果物（ぶどう）	飲用牛乳 豚ひき肉 鶏こま	木綿豆腐 たまご 絹ごし豆腐	精白米 さつまいも 白ごま 三温糖 板こんにゃく	粒麦 黒ごま サラダ油 白玉粉	干し椎茸 はくさい だいこん ぶどう	にんじん もやし えのきだけ	ねぎ こまつな 西洋かぼちゃ	575 kcal 23.8 g 17.6 g 2.4 g	【29日】 今月のにほりベーカリーは、世界の料理とセットにしました。 インドで食べられているナンを手作りします。
28月	ごはん	○	秋鮭の照り焼き 揚げあさりと野菜のごま酢和え けんちん汁 果物（梨）	飲用牛乳 あさり 木綿豆腐	サケ 莖わかめ 油揚げ	精白米 三温糖 白すりごま 板こんにゃく ごま油	粒麦 でん粉 サラダ油 じゃがいも	しょうが キャベツ だいこん 梨	こまつな にんじん 干し椎茸	もやし ごぼう ねぎ	579 kcal 27.0 g 18.6 g 1.9 g	【29日】 今月のにほりベーカリーは、世界の料理とセットにしました。 インドで食べられているナンを手作りします。
29火	【世界の料理・インド&にほりベーカリー】 手作り小松菜ナン	○	キーマカレー ヨーグルトドレッシングサラダ 果物（バナナ）	ヨーグルト 凍り豆腐 ひよこめ	豚ひき肉 飲用牛乳	小麦粉 さとう バター じゃがいも コーンスターチ	強力粉 オリーブ油 サラダ油 三温糖	こまつな セロリー ピーマン ホールコーン	にんにく 玉葱 キャベツ バナナ	しょうが にんじん きゅうり レモン汁	633 kcal 24.8 g 20.4 g 2.3 g	【29日】 今月のにほりベーカリーは、世界の料理とセットにしました。 インドで食べられているナンを手作りします。
30水	【郷土料理・鹿児島県】 鶏飯	○	つけあげ（さつま揚げ） 莖わかめの和えもの つきとおし（さつま芋の甘露煮）	たまご 鶏若鶏肉ささ身 たらすり身 あおのり	きざみのり 飲用牛乳 木綿豆腐 莖わかめ	精白米 サラダ油 でん粉 さつまいも	粒麦 三温糖 さとう	干し椎茸 しょうが ねぎ こまつな	玉葱 ごぼう もやし	葉ねぎ にんじん きゅうり	611 kcal 26.7 g 15.1 g 1.8 g	【29日】 今月のにほりベーカリーは、世界の料理とセットにしました。 インドで食べられているナンを手作りします。

今月の給食栄養目標

給食

給食のマナーを身につけましょう！

栄養

1日三食しっかり食べましょう！