



令和8年 9月献立予定表



江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	ごはん とり肉のレモンじょうゆ揚げ 鉄人サラダ すいとん 【防災の日の献立】 	○	★飲用牛乳 鶏肉 ひじき 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 でん粉 ひまわり油 さとう 白ごま 三温糖 サラダ油(米) ごま油 小麦粉	にんじん キャベツ きゅうり コーン 干しいたけ だいこん はくさい こまつな レモン	611 kcal 26.5 g 18.5 g 1.9 g
3 木	親子丼 あさり入りもずくのスープ あずきもち	○	鶏肉 ★たまご ★飲用牛乳 もめん豆腐 もずく あさり 小豆 豆乳 きな粉	精白米 粒麦 サラダ油(米) つきこんにやく 三温糖 じゃがいも でん粉 ぐずでん粉 さとう	玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース えのきたけ ねぎ	619 kcal 30.0 g 17.6 g 2.4 g
4 金	ツナドック ポークビーンズ 小松菜とトマトのサラダ 冷凍みかん	○	まぐろ缶詰 ★飲用牛乳 豚こま 大豆	★コッペパン マヨネーズ(卵無) サラダ油(米) じゃがいも 三温糖 マーガリン(乳無) 小麦粉 さとう	玉ねぎ バセリ セロリー にんじん マッシュルーム トマト缶詰 グリーンピース キャベツ こまつな トマト きゅうり 冷凍みかん	627 kcal 26.2 g 27.1 g 2.5 g
7 月	ツナとトマトのスパゲッティ 野菜スープ キャロットケーキ	○	ベーコン まぐろ缶詰 ★粉チーズ ★飲用牛乳 豚肉 ★クリームチーズ ★たまご	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油(米) 三温糖 ★バター 小麦粉 さとう ★無塩バター 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマト缶詰 バセリ キャベツ こまつな ★パナナ	615 kcal 24.9 g 23.9 g 2.3 g
8 火	とうもろこしご飯 さけのごま照り焼き 野菜とイカのごまずあえ 玉ねぎのみそ煮る 梨	○	★飲用牛乳 さけ わかめ ★イカ かつお削り節 もめん豆腐 白みそ 赤みそ 大豆	精白米 三温糖 でん粉 白ごま(いり) さとう じゃがいも	とうもろこし しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 梨	596 kcal 29.5 g 18.6 g 2.6 g
9 水	ごはん さばのみそ焼き わかめときくしのポンずあえ ゆばのすましじる りんご 【重陽の節句献立】 	○	サバ 赤みそ ★飲用牛乳 生ワカメ ★焼き竹輪 絹ごし豆腐 湯葉 かまぼこ(卵無)	精白米 粒麦 三温糖	しょうが もやし キャベツ きゅうり きくの花 レモン にんじん ねぎ ほうれんそう りんご	541 kcal 26.4 g 18.5 g 2.5 g
10 木	バインパン パンブキンコロッケ 小松菜サラダ ミネストローネ	○	★飲用牛乳 豚ひき肉 白いんげん豆 ベーコン 豚肉 レンズめ	★バインパン サラダ油(米) 小麦粉 マヨネーズ(卵無) 生パン粉 乾パン粉 さとう じゃがいも ツイストマカロニ 三温糖	にんじん 玉ねぎ 西洋かぼちゃ キャベツ きゅうり こまつな レモン トマト缶詰 バセリ	632 kcal 21.9 g 25.4 g 2.7 g
11 金	ジャーチャンどうふ丼 きくらげのちゅうかサラダ あんじょう豆腐 杏仁豆腐	○	★飲用牛乳 生揚げ 豚肉 赤みそ 豆みそ ローズハム(無塩せき) 粉寒天 ★牛乳・調理用 調製豆乳 ★生クリーム(乳)	精白米 粒麦 さとう サラダ油(米) 白ごま でん粉 ごま油 緑豆はるさめ	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ にんじん キャベツ こまつな 黒きくらげ もやし きゅうり 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	657 kcal 24.7 g 24.2 g 1.8 g
12 土	夏野菜のポークカレーライス マセドアンサラダ フルーツポンチ	○	豚肉 ★飲用牛乳	精白米 粒麦 サラダ油(米) マーガリン(乳無) 小麦粉 じゃがいも さとう	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん 西洋かぼちゃ トマト なす さやいんげん きゅうり コーン みかん缶 バインアップル もも缶 ナタデココ	651 kcal 18.0 g 19.8 g 1.9 g
15 火	ごはん 小松菜とさけのふりかけ ぎせいどうふ しらすのおひたし いももち汁 ぶどう	○	★飲用牛乳 塩ざけ 豚肉 もめん豆腐 ★たまご しらす干し	精白米 粒麦 ごま油 白ごま サラダ油(米) 三温糖 じゃがいも 白すりごま でん粉	こまつな にんじん 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし だいこん ねぎ 巨峰	586 kcal 24.9 g 18.3 g 2.1 g
16 水	ひじきご飯 ししゃものチーズ春巻き 油あげいりおひたし あつあげのみそ煮る	○	鶏肉 ひじき 油揚げ ★飲用牛乳 ししゃも ★ビザチーズ かつお節 豚肉 生揚げ 白みそ 大豆	精白米 粒麦 サラダ油(米) 三温糖 春巻きの皮 じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな もやし はくさい えのきたけ ねぎ	602 kcal 27.8 g 21.7 g 2.3 g
17 木	タコライス ペイザンヌスープ パンナコッタ ビーチソース	○	豚ひき肉 豚レバー ★飲用牛乳 ★牛乳・調理用 豆乳 ★生クリーム(乳) 粉寒天 ★ヨーグルト(無糖)	精白米 粒麦 三温糖 マーガリン(乳無) オリーブ油 サラダ油(米) じゃがいも グラニュー糖 さとう	キャベツ 玉ねぎ ビーマン トマト トマト缶詰(ホール) セロリー にんじん こまつな 黄桃缶 レモン	591 kcal 22.7 g 21.7 g 1.9 g
18 金	煮込みうどん たちうおの天ぷら ツナと野菜のあえもの きなこおはぎ 【彼岸献立】 	○	かつお削り節 豚こま 油揚げ ★飲用牛乳 たちうお まぐろ缶詰 きな粉	三温糖 でん粉 冷凍うどん 小麦粉 マヨネーズ(卵無) ひまわり油 白ごま(いり) さとう ごま油 精白米 もち米	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ ねぎ こまつな もやし コーン	684 kcal 30.6 g 28.2 g 2.7 g
24 木	ごはん じゃこ小松菜のふりかけ 肉じゃが もやしのシャキシャキサラダ	○	ちりめんじゃこ かつお節 ★飲用牛乳 豚肉 かつお削り節 生揚げ	精白米 粒麦 ごま油 白ごま サラダ油(米) じゃがいも しらたき 三温糖 さとう	こまつな 干しいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	575 kcal 23.0 g 18.4 g 2.0 g
25 金	チンジャオロース丼 だいず大豆といりこのポリポリ揚げ わかめスープ	○	豚肉 ★飲用牛乳 かたくちいわし 大豆 もめん豆腐 生ワカメ	精白米 粒麦 サラダ油(米) でん粉 三温糖 ごま油 さとう じゃがいも 白ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ぶなしめじ ねぎ	597 kcal 28.1 g 16.8 g 2.0 g
28 月	さつまいもご飯 くじらのたつたあげ ツナと枝豆のごま和え にら玉みそ煮る 梨	○	★飲用牛乳 くじら肉(赤肉) まぐろ缶詰 もめん豆腐 油揚げ ★たまご 赤みそ 白みそ	精白米 さつまいも 黒ごま でん粉 サラダ油(米) 白すりごま 三温糖 ごま油	にんにく しょうが こまつな にんじん もやし えだまめ 玉ねぎ にら ねぎ 梨	546 kcal 30.0 g 15.3 g 2.6 g
29 火	手作りフォカッチャ ポロアラカチャトーラ イタリアントマトサラダ オレンジ 	○	★飲用牛乳 ベーコン(無塩せき) 豚肉 白いんげん豆 ボンレスハム(無塩せき)	強力粉 さとう オリーブ油 サラダ油(米) じゃがいも マーガリン(乳無) 小麦粉 さとう	玉ねぎ セロリー にんじん ぶなしめじ トマト缶詰(ホール) プロッコリー キャベツ きゅうり トマト 黄パプリカ コーン オレンジ	579 kcal 23.2 g 23.9 g 2.0 g
30 水	たまごしらすのチャーハン ワンタンスープ レバーとポテトのケチャップソースあえ ブルー	○	★たまご 豚肉 しらす干し ★飲用牛乳 なんと(卵無) 豚レバー	サラダ油(米) 精白米 粒麦 ワンタンの皮 ごま油 白ごま でん粉 三温糖 じゃがいも	ねぎ にんじん グリンピース しょうが こまつな 干しいたけ もやし 玉ねぎ ブルーン	660 kcal 27.6 g 23.8 g 3.3 g

※食材料の都合により、献立の変更をすることがありますがご了承ください。