



令和8年度 9月の献立表 小岩小学校



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	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1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	鶏肉、あさり、エビ、サワークリーム、チーズ、牛乳、ベーコン、粉寒天	精白米、粒麦、バター、油、小麦粉、じゃがいも、はちみつ、ごま、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト缶詰、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、ぶどうジュース、みかん缶、パイン缶	塩、こしょう、赤ワイン、酒、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、洋からし、酢、だしーとりがら	642 kcal 21.9 g 1.7 g
2水	ごはん	○	厚揚げと豚肉のごまみそ炒め かきたま汁 冷凍みかん	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、油揚げ、たまご	精白米、粒麦、油、さとう、ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、チンゲンツァイ、たけのこ、もやし、ねぎ、えのきたけ、冷凍みかん	しょうゆ、酒、本みりん、だしーかつお節	612 kcal 26.0 g 2.2 g
3木	ハムチーズトースト	○	めひかりのスパイシー揚げ 大根とコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	ハム、チーズ、牛乳、めひかり、ベーコン、白いんげん豆、豆乳、生クリーム	食パン、マヨネーズ、小麦粉、油、さとう、米粉、バター	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、玉葱、西洋かぼちゃ、ぶどう	酒、カレー粉、チリパウダー、パプリカ粉、酢、塩、こしょう、しょうゆ、だしーとりがら	590 kcal 26.8 g 2.3 g
4金	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 梨	わかめ、かつお節、牛乳、マス、みそ、豚肉、さつま揚げ、油揚げ、みそ	精白米、粒麦、油、さとう、マヨネーズ、ごま、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、玉葱、だいこん、しめじ、こまつな、梨	しょうゆ、酒、塩、こしょう、一味とうがらし、だしーかつお節	577 kcal 26.3 g 2.1 g
7月	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	鯖の香味焼き 小松菜とｷｬﾍﾞﾂのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 梨	ひじき、ちりめんじゃこ、牛乳、サバ、かつお節、豚肉、生揚げ、みそ	精白米、粒麦、さとう、ごま、油、さつまいも	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、えのきたけ、梨	しょうゆ、酒、本みりん、一味とうがらし、だしーかつお節	570 kcal 26.1 g 1.6 g
8火	きなこあげぱん	○	豆腐と卵の中華スープ じゃがいもの中華とえバナナ	きな粉、牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、ハム	コッペパン、油、さとう、でん粉、じゃがいも	にんじん、もやし、キャベツ、だいこん、しめじ、ねぎ、にら、玉葱、ホールコーン、こまつな、バナナ	塩、しょうゆ、酢、こしょう、だしーとりがら	591 kcal 24.7 g 2.6 g
9水	【重陽の節句献立】 まぜいなりごはん	○	鯖の照り焼き 切干大根のおか和え 菊のすまし汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、さわら、かつお節、竹輪、豆腐	精白米、粒麦、油、しらたき、さとう	葉ねぎ、しょうが、切干しだいこん、にんじん、もやし、こまつな、玉葱、だいこん、えのきたけ、きくの花	しょうゆ、酒、酢、塩、本みりん、だしー昆布、かつお節	567 kcal 28.5 g 2.1 g
10木	【鹿児島県郷土料理】 鶏飯	○	さつま揚げ キャベツのごま酢あえ 梨	鶏肉、のり、たまご、牛乳、すけとうだら、豆腐、わかめ	精白米、油、さとう、でん粉、ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、葉ねぎ、ごぼう、しょうが、もやし、キャベツ、こまつな、梨	酒、塩、本みりん、しょうゆ、酢、だしーとりがら	567 kcal 25.5 g 2.0 g
11金	【ローリングストック給食】 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、鶏肉、牛乳、イカ、ハム、豚肉、豆腐	精白米、粒麦、油、でん粉、じゃがいも、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、玉葱、たけのこ、こまつな	塩、こしょう、しょうゆ、酒、パプリカ粉、ケチャップ、豆板醤、酢、洋からし粉、だしーとんこつ、とりがら	603 kcal 26.2 g 2.7 g
15火	ごはん	○	アジフライ 小松菜のごま和え あおさのみそ汁	牛乳、まあじ、豆腐、みそ、あおさ	精白米、粒麦、小麦粉、パン粉、油、さとう、ごま、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、こまつな、玉葱、ねぎ、水菜	酒、塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、だしーかつお節	566 kcal 26.4 g 1.9 g
16水	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	豚肉、あさり、豆腐、牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、わかめ、とさかのり	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、さつまいも、さとう、水あめ、ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、にんじん、たけのこ、チンゲンツァイ、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、ホール	豆板醤、塩、こしょう、しょうゆ、オイスターソース、酒、本みりん、酢、だしーとりがら、とんこつ	636 kcal 26.0 g 2.0 g
17木	【誕生日給食】 なすと豚肉の トマトソーススパゲッティ	○	具だくさん野菜スープ 米粉のりんごケーキ	ベーコン、豚肉、チーズ、牛乳、豆乳	スパゲッティ、油、じゃがいも、米粉、さとう、はちみつ	にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、なす、キャベツ、もやし、こまつな、りんごジュース、レモン、りんご缶詰	塩、トマトピューレ、ケチャップ、こしょう、チリパウダー、ペーキングパウダー、酢、だしーとりがら	589 kcal 22.0 g 2.7 g
18金	ごはん かつおぶりかけ	○	まめ豆コロッケ かまぼこの和えもの 生揚げとわかめのみそ汁	粉かつお、牛乳、うずら豆、白いんげん豆、大豆、豚ひき肉、かまぼこ、わかめ、生揚げ、みそ	精白米、粒麦、ごま、さとう、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉	玉葱、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな	水、しょうゆ、ナツメグ、塩、こしょう、中濃ソース、ケチャップ、酢、だしーかつお節	606 kcal 23.2 g 2.3 g
24木	手作りチーズコーンパン	○	クラムチャウダー ポテトのマリアナソース ぶどう	チーズ、牛乳、ベーコン、あさり、えび、大豆	強力粉、さとう、油、米粉、じゃがいも、でん粉	ホールコーン、セロリー、にんじん、はくさい、こまつな、玉葱、赤パプリカ、黄パプリカ、ぶどう	パン酵母、塩、こしょう、白ワイン、ウスターソース、ケチャップ、だしーとりがら	618 kcal 25.7 g 2.1 g
25金	【お月見献立】 さつま芋ごはん	○	揚げ豆腐 小松菜のからし和え かぼちゃ白玉汁 ぶどう	牛乳、豆腐、豚ひき肉、たまご、鶏肉、豆腐	精白米、粒麦、さつまいも、ごま、油、こんにゃく、白玉粉	干し椎茸、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし、こまつな、だいこん、えのきたけ、西洋かぼちゃ、巨峰	塩、しょうゆ、しょうゆ、洋からし粉、酒、だしーかつお節	574 kcal 23.7 g 2.4 g
28月	しょうゆラーメン	○	ししゃもの青のり揚げ 小松菜のピリ辛サラダ バナナ	豚肉、なると、わかめ、牛乳、ししゃも、あおのり、わかめ	蒸し中華めん、油、ラード、小麦粉、ごま	しょうが、干し椎茸、ねぎ、にんにく、もやし、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、にんじん、ホールコーン、バナナ	本みりん、しょうゆ、塩、酒、こしょう、豆板醤、だしーとりがら	553 kcal 27.1 g 2.4 g
29火	きのこのピラフ	○	レパノのガーリック揚げ ツナとポテトのサラダ トマトと大豆のスープ	豚ひき肉、ウィンナー、牛乳、豚レバー、まぐろ缶詰、ベーコン、大豆、チーズ	油、精白米、粒麦、でん粉、米粉、じゃがいも、ごま、さとう	玉葱、にんじん、エリンギ、しめじ、えのきたけ、ホールコーン、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	カレー粉、ターメリック、塩、こしょう、しょうゆ、酒、酢、ケチャップ、だしーとりがら、とんこつ	584 kcal 25.6 g 2.2 g
30水	ごはん	○	ハンバーグおろしソース 小松菜とえのきの和えもの 田舎汁	牛乳、豚ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、粒麦、パン粉、さとう、でん粉、ごま、こんにゃく、じゃがいも	玉葱、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ	塩、こしょう、ナツメグ、しょうゆ、本みりん、だしーかつお節	553 kcal 24.6 g 2.3 g

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

今月の給食目標

時間を守って食事しよう

今月の平均栄養

エネルギー：589kcal たんぱく質：25.4g 食塩相当量：2.2g



ローリングストック給食

江戸川区の小中学校で、防災教育の一環として、令和8年9月から月に1回ローリングストック給食の日を設けます。ローリングストックに適した食材を給食で活用することで、ストックした食材を無駄なく料理に使用しておいしく消費する方法を知る機会を作ります。また、食べることを通じて備蓄や食材の活用について学びます。家庭でのローリングストックの参考にしてください。