



令和8年度

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	エネルギー 脂質 たんぱく質 食塩相当量
2 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	ふた肉 木綿豆腐 飲用牛乳 大豆(国産) ちりめんじゃこ 冷凍わかめ 海藻ミックス(乾)	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 さつまいも 中さら糖 水あめ 白ごま	干し椎茸 玉葱 にんじん だけのこ水煮 こまつな きゅうり キャベツ もやし だいこん ホールコーン	633 kcal 21.8 g 26.4 g 2.0 g
3 木	<8月のお誕生日給食> なすのトマトソース スパゲティ	○	小松菜入りハムサラダ パインケーキ	ふたひき肉 牛ひき肉 大豆(国産) 飲用牛乳 ボンレスハム ★たまご ★調理用牛乳 豆乳	★スパゲッティ オリーブ油 油 中さら糖 さとう 白ごま ★薄力粉 ★バター 粉糖	にんにく セロリー なす にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 トマト缶 パセリ こまつな キャベツ きゅうり ★レモン ★パイン缶 ★パインジュース	604 kcal 23.0 g 23.4 g 2.2 g
4 金	ごはん	○	厚焼きたまご じゃがいもの含め煮 五目汁 冷凍みかん	飲用牛乳 とりひき肉 ★たまご さつま揚げ とり肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ 大豆(国産)	精白米 粒麦 油 三温糖 じゃがいも つきこんにゃく ごま油 さつまいも	玉葱 にんじん 葉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん ごぼう しめじ はくさい ねぎ こまつな ★冷凍みかん	592 kcal 17.3 g 25.3 g 2.1 g
7 月	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	ふたひき肉 ウィンナー 飲用牛乳 豚レバー ツナ油漬 ベーコン 大豆(国産) ★粉チーズ	オリーブ油 精白米 粒麦 でん粉 米粉 じゃがいも 白ごま 油 三温糖	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 にんにく キャベツ きゅうり ★レモン セロリー トマト トマト缶	561 kcal 20.1 g 24.3 g 2.2 g
8 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 さといもと油揚げのみそ汁 なし	冷凍わかめ おか節 飲用牛乳 マス みそ ふた肉 さつま揚げ 油揚げ	精白米 粒麦 油 さとう ごま油 マヨネーズ(卵無) ねりごま 白ごま つきこんにゃく 三温糖 さといも	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 玉葱 だいこん しめじ こまつな ★梨	577 kcal 19.9 g 26.3 g 2.1 g
9 水	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 とりひき肉 飲用牛乳 ★イカ ロースハム ふた肉 木綿豆腐	精白米 粒麦 油 でん粉 じゃがいも ごま油 三温糖 緑豆はるさめ 白ごま	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 だけのこ水煮 こまつな	600 kcal 20.6 g 26.0 g 2.7 g
10 木	<世界の料理～イタリア～> 手作りのフォカッチャ	○	いわしの香草揚げ オニオンドレッシングサラダ ミネストローネスープ	飲用牛乳 まいわし ベーコン とり肉 白いんげん豆 ★粉チーズ	★強力粉 三温糖 オリーブ油 でん粉 ★小麦粉 ★乾パン粉 ★生パン粉 油 さとう 白ごま じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな 玉葱 トマト缶 セロリー	591 kcal 24.5 g 27.5 g 1.5 g
11 金	もち麦ごはん	○	ふた肉と生揚げのみそ炒め 土佐漬け けんちん汁	飲用牛乳 ふた肉 生揚げ みそ 塩昆布 油揚げ	精白米 押麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま こんにゃく じゃがいも さといも	しょうが にんにく 玉葱 にんじん キャベツ だけのこ水煮 なす こまつな きゅうり かぶ ★レモン ごぼう だいこん ねぎ	558 kcal 20.0 g 23.8 g 2.1 g
12 土	さんまごはん	○	昆布和え(キャベツ、もやし) 小松菜入り豆乳汁 早生みかん	さんま 飲用牛乳 塩昆布 ちりめんじゃこ 木綿豆腐 調製豆乳	精白米 粒麦 白ごま でん粉 油 三温糖	しょうが キャベツ もやし にんじん 玉葱 えのきたけ こねぎ こまつな ★みかん	607 kcal 21.2 g 22.4 g 2.3 g
15 火	<9月のお誕生日給食> 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	とり肉 ★あさり ★むぎエビ ★サワークリーム ★粉チーズ 飲用牛乳 ベーコン 粉寒天	精白米 粒麦 ★バター 油 ★小麦粉 三温糖 油 じゃがいも ★生パン粉 油 さとう 白ごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト缶 マッシュルーム水煮 きゅうり キャベツ ぶどうジュース ★みかん缶 ★パイン缶 ★ぶどう缶	654 kcal 19.7 g 22.1 g 1.7 g
16 水	<ローリングストック給食> ごはん	○	ホキとじゃがいものごまがらめ 切干大根のあえもの 野菜たっぷり汁	飲用牛乳 ホキ 大豆(国産) 冷凍わかめ とり肉 油揚げ 木綿豆腐	精白米 粒麦 油 じゃがいも でん粉 黒ごま すりごま ごま 三温糖 ごま油 さとう	切干大根 キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん えのきたけ こまつな	574 kcal 18.8 g 22.8 g 1.8 g
17 木	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浸し 根菜とえのきののみそ汁 なし	ひじき、ちりめんじゃこ 飲用牛乳 さば おかか ふた肉 生揚げ みそ	精白米 粒麦 三温糖 白ごま 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	572 kcal 19.4 g 26.0 g 1.6 g
18 金	ハムチーストースト	○	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	ボンレスハム ★スライスチーズ 飲用牛乳 ★めひかり ベーコン 白いんげん豆 豆乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム	★食パン マヨネーズ(卵無) ★小麦粉 米粉 油 三温糖 コーンスターチ ★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 かぼちゃ ぶどう	576 kcal 25.4 g 26.2 g 2.3 g
24 木	<世界の料理～韓国～> ごはん 韓国のりふりかけ	○	ヤンニョムチキン 小松菜ともやしのナムル わかめとじゃがいものスープ	刻みり 飲用牛乳 とりモモ肉 冷凍わかめ	精白米 粒麦 ごま油 さとう 白ごま 三温糖 でん粉 油 、じゃがいも	にんにく もやし こまつな にんじん しょうが はくさい 玉葱 えのきたけ ねぎ	564 kcal 17.7 g 25.0 g 1.8 g
25 金	<お月見給食> さつまいもごはん	○	ぎせい豆腐 小松菜のからしあえ かぼちゃ白玉汁 ぶどう	飲用牛乳 木綿豆腐 ふたひき肉 ★たまご とり肉 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 さつまいも ごま 油 三温糖 こんにゃく 白玉粉	干椎茸 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 かぼちゃ ★巨峰	575 kcal 17.6 g 23.8 g 2.4 g
28 月	<郷土料理：鹿児島県> 鶏飯(けいはん)	○	手作りさつま揚げ キャベツのごま酢あえ	とり肉 きざみのり ★たまご 飲用牛乳 すけとうらら 木綿豆腐 大豆(国産) 冷凍わかめ	精白米 油 三温糖 でん粉 白ごま すりごま	干椎茸 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	553 kcal 16.5 g 25.8 g 2.0 g
29 火	焼きカレーパン	○	白いんげん豆のクリームスープ セサミサラダ バナナ	ふたひき肉 大豆(国産) とり肉 ★ビサチーズ 飲用牛乳 調製豆乳 白いんげん豆 ★調理用牛乳 ★粉チーズ ★生クリーム	★マーガリンパン 油 ★小麦粉 ★パン粉 じゃがいも ねりごま コーンスターチ 白ごま ★クルトン	にんにく 玉葱 にんじん エリンギ ホールコーン クリームコーン こまつな キャベツ きゅうり ほうれんそう ★バナナ	637 kcal 26.7 g 26.2 g 2.3 g
30 水	しゃも石垣揚げ 五目かけうどん	○	しゃも石垣揚げ ツナのあえもの さつまいもの甘煮	ふた肉 油揚げ 飲用牛乳 ★しゃも 冷凍わかめ 焼き竹輪 ツナ油漬 おかか	★冷凍うどん 三温糖 でん粉 ごま ★小麦粉 米粉 油 さとう はちみつ さつまいも	玉葱 にんじん はくさい 干椎茸 長ねぎ こまつな キャベツ もやし だいこん きゅうり ★りんご ★レモン	562 kcal 22.9 g 25.3 g 1.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。

～今月の献立より～

☆2日から給食が始まります。給食のランチョンマット、手洗い用ハンカチを忘れずに持ってきてまいしょう。

☆3日は8月のお誕生日給食です。8月生まれのみなさん、おめでとうございます。

☆10日は世界の料理から「イタリア」です。イタリアのパンフォカッチャを南小岩ベーカリーで作ります。

☆15日は9月のお誕生日給食です。9月生まれのみなさん、おめでとうございます。

☆16日は「ローリングストック給食」です。江戸川区では、防災教育の一環として、9月から月に1回ローリングストック給食の日を設けることになりました。

☆24日は世界の料理から「韓国」です。韓国のり味のふりかけを作ります。韓国からあげ「ヤンニョムチキン」は辛みを抑えた、とても人気のメニューです。

☆25日は十五夜のお月見給食です。かぼちゃ白玉汁は、白玉だんごにかぼちゃを練りこんで黄色い月に見立てて作ります。

☆28日の「鹿児島県の郷土料理」は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。鶏飯は旨みたっぷりの鶏だしスープにご飯を入れた、だし茶漬や雑炊のような料理です。

※ローリングストックとは

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものを消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

学校給食では使用する食材は毎日届くので、買い置きすることはありません。ローリングストックのしやすい食材を使った給食を作ります。



<ローリングストック法>

9 月 平 均	588 kcal 24.9 g 20.7 g 2.1 g
------------------	---------------------------------------