

令和8年度 9月予定献立

文京区立 本郷小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質
2 水	カレーライス	○	鶏もも	精白米、押麦、炒め油、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、上白糖	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、トマト水煮（ダイス缶）	618 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	17.5 g
	果物（冷凍みかん）				冷凍みかん M	17.7 g
3 木	ごはん	○		精白米		553 kcal
	魚の香味焼き		メルルーサ	ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ	24.8 g
	甘酢あえ			上白糖	だいこん、きゅうり、にんじん、ぶなしめじ、こまつな	17.4 g
	ごま豚汁		豚肉、昆布（だし）、削り節（だし）、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	調合油、こんにゃく、じゃがいも、白ねりごま、白すりごま	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
4 金	発芽玄米ごはん	○		精白米、発芽玄米		624 kcal
	チャンプルー		豚肉、豚ばら、かつお加工品（削り節）、生揚げ	ごま油、焼きふ（車ふ）、でんぶん、揚げ油	玉葱、もやし、にがうり	24.2 g
	クーリジシ（冬瓜のたまごとじ）		削り節（だし）、鶏若鶏肉モモ（皮なし、焼き）、板なしかまぼこ、たまご	こんにゃく、でんぶん	とうがん、しょうが、こねぎ	20.2 g
	パイナップルゼリー		寒天	三温糖	パイン濃縮還元ジュース、ベビーパイン缶	
7 月	いわしの蒲焼丼	○	まいわし	米、おおむぎ（米粒麦）、でんぶん、揚げ油、上白糖	しょうが、しょうが	609 kcal
	ごまあえ			上白糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、ﾌﾞﾗｯｸﾏﾝﾎﾞ もやし、こまつな、キャベツ	24.3 g
	わかめと豆腐のみそ汁		昆布（だし）、削り節（だし）、豚肉（細切り）、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、カットわかめ		にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	21.5 g
8 火	スパゲッティーラタトゥーユ	○	ベーコン、豚ひき肉、繊維状大豆タンパク、粉チーズ	スパゲッティー（ハーフ）、サラダ油、揚げ油、炒め油、薄力粉	なす、スツキーニ、セロリ、にんにく、にんじん、玉葱、黄ピーマン、赤ピーマン、トマト、マッシュルーム（水煮）、ダイストマト	783 kcal
	コーンサラダ			サラダ油、上白糖	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン	27.4 g
	桃のマフィン		たまご、調理用牛乳	薄力粉、上白糖、バター、はちみつ	黄桃缶（ダイス）	29.9 g
9 水	サツマイモごはん	○		精白米、押麦、さつまいも、ごま		554 kcal
	鯖の文化干し		鯖文化干し（40g）			19.1 g
	けんちん汁		削り節（だし）、油揚げ、木綿豆腐、カットわかめ	調合油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	19.6 g
	菊花羹		アガー	上白糖	りんご 濃縮還元ジュース、菊のり	
10 木	中華丼	○	豚肉、あさり むきみ、鳥がら	米、調合油、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、もやし、青梗菜	657 kcal
	豆腐のサラダ		木綿豆腐、乾燥わかめ	三温糖、ごま油、ごま	きゅうり、にんじん、キャベツ、ホールコーン、ねぎ	24.1 g
	牛乳ゼリー		寒天、調理用牛乳	上白糖	みかん缶（果肉）、黄桃缶	18.5 g
11 金	レモンシュガートースト	○		食パン 80g、食パン 50g、食パン 60g、バター、グラニュー糖	レモン（全果、生）	604 kcal
	オーストラリアの豆スープ		鳥がら、ベーコン、豚肉、飲用牛乳、生クリーム	じゃがいも、調合油、バター、薄力粉	しょうが、にんじん、玉葱、マッシュルーム（水煮）、グリーンピース、パセリ	15.4 g
	ブロッコリーサラダ			サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、カリフラワー、ブロッコリー	27.0 g
14 月	ごまみそつけうどん	○	削り節（だし）、昆布（だし）、豚肩肉、白みそ、赤みそ	冷凍 細うどん、炒め油、三温糖、ねり胡麻、ごま油	にんじん、もやし、ねぎ、青梗菜	606 kcal
	青のりポテト		あおのり	じゃがいも		19.8 g
						16.3 g
15 火	玄米ご飯	○		米、水稲穀粒（玄米）		631 kcal
	じゃこピーマンふりかけ		ちりめんじゃこ	調合油、上白糖、ごま油	ピーマン	27.3 g
	ししゃものごま焼き		ししゃも（15g）	薄力粉、白いりごま		19.2 g
	肉じゃが		豚肉	三温糖、でんぶん、じゃがいも	にんじん、玉葱、干し椎茸、いんげん	
16 水	豚すき丼	○	豚肉もも（薄切り）、削り節（だし）、焼き豆腐	米、おおむぎ（米粒麦）、調合油、三温糖、しらたき	玉葱、にんじん、ごぼう、えのきたけ、はくさい、ねぎ	586 kcal
	ちくわのボン酢和え		焼き竹輪、カットわかめ	上白糖	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、レモン（果汁、生）	24.8 g
	果物（なし）				梨	17.1 g

今月の給食目標 生活のリズムを整えよう

○早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付けよう ○給食後は休養し、休みは外で遊ぼう ○規則正しく食事をしよう

令和8年度 9月予定献立

17 木	フィッシュバーガー	○	ホキ 40g	ミルクパン40g 丸型、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、揚げ油		549 kcal
	にんじんのサラダ			調合油、上白糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、玉葱	24.1 g
	オニオンスープ(パ・玉・ニ)		ベーコン	炒め油、じゃがいも	玉葱、にんじん、パセリ	21.6 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			
18 金	家常豆腐丼	○	豚肉、赤みそ、豆みそ、生揚げ	米、調合油、上白糖、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、ねぎ	605 kcal
	わかめサラダ		乾燥わかめ	ごま油、上白糖、黒いりごま	ホールコーン、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、もやし	22.8 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	18.8 g
24 木	五目ラーメン	○	豚ひき肉	蒸し中華めん、サラダ油、炒め油、ごま油、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、もやし、ホールコーン、きくらげ(乾)、ねぎ、青梗菜	596 kcal
	大豆と小魚のごまがらめ		大豆、かえり煮干し	じゃがいも、揚げ油、でんぶん、上白糖、白いりごま		24.4 g
						23.1 g
25 金	炊き込みご飯	○	鶏肉	精白米、むき栗	にんじん、ごぼう、干しシイタケ、しめじ	629 kcal
	昆布あえ		細切り昆布		切干しだいこん、キャベツ、にんじん	19.0 g
	もずくのみそ汁 十五夜		削り節(だし)、沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)、赤みそ、白みそ、絹ごし豆腐		とうがん、ねぎ	12.3 g
	お月見団子		絹ごし豆腐	白玉粉、上白糖、三温糖、でんぶん	かぼちゃペースト	
28 月	ごはん	○		精白米		587 kcal
	キムムッチ		もみ海苔	ごま油、白いりごま、上白糖	にんにく	22.0 g
	小いわしの磯辺揚げ		かたくちいわし、あおのり	薄力粉、揚げ油	しょうが	18.8 g
	韓国風肉じゃが		豚肉、昆布(だし)、削り節(だし)	調合油、こんにゃく、じゃがいも、上白糖、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、さやいんげん	
29 火	丸パン	○		丸パン 40g		469 kcal
	タンドリーチキン		鶏もも 40g、豆乳ヨーグルト(無糖)		にんにく	22.9 g
	ポテトクリームチャウダー		鶏もも、調理用牛乳	炒め油、じゃがいも、米粉	にんじん、マッシュルーム、玉葱、ブロッコリー	20.1 g
	くだもの(メロン)				メロン M	
30 水	中華おこわ	○	鶏もも、大豆	精白米、もち米、ごま油、炒め油	にんじん、たけのこ(水煮)、干し椎茸	590 kcal
	にら卵焼き		たまご、削り節(だし)	大豆油、上白糖、でんぶん	ねぎ、にら	27.3 g
	春雨スープ(鶏肉)		鳥がら、鶏若鶏肉モモ(皮なし)	でんぶん春雨	しょうが、にんじん、玉葱、ブロッコリー、もやし、ねぎ	21.6 g

学校給食実施基準：エネルギー611～650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14～22g

今月の平均栄養価：エネルギー601kcal たんぱく質23.1g 脂質20.5g 食塩相当量2.5g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を提供しています。

※天候等の事情により、食材が変更されることがあります。

給食当番について

給食の配膳当番は 白衣・マスクを着用しないと当番はできません。

- ・手をふくタオル・ハンカチを必ず持ってきてください。
- ・当番の日には、**マスクを持参**してください。
 忘れた場合はクラスのマスクを借りてください。必ず**次の日には新しいマスクの返却**をお願いします。
 文京区は**マスクの配布はしていません**。
- ・髪の毛が長い方は **前に垂れないように工夫して結んで**ください。
 キッチンと帽子をかぶれるようにしてください。髪の毛には細菌がついています。
食中毒の原因となります。
- ・週末には、白衣をもって帰宅します。洗濯をして**必ず月曜日に学校に持参**してください。
次の当番の方が困ります。

給食が安心・安全に提供できるように、ご協力をお願いします。