



令和8年9月の献立表

家庭数

文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：係や当番に協力して楽しく食事をしましょう

日	曜	献立	牛乳	食 材			エネルギー たんぱく質	お知らせ
				血や肉になるもの	働く力や体温になるもの	体の調子を整えるもの		
2	水	高野豆腐丼	○	鶏肉,高野豆腐	米,米サラダ油,砂糖	しょうが,人参,ぶなしめじ,グリーンピース	590 kcal	
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		生わかめ(原藻、生),白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ	25.8 g	
		冷凍みかん				冷凍みかん	17.7 g	
							2.3 g	
3	木	ごはん	○		米		606 kcal	
		魚のねぎ味噌焼き		たいせいようさば,赤みそ	砂糖,ごま油,米サラダ油	長ねぎ,しょうが	23.4 g	
		おひたし				キャベツ,もやし,人参	24.4 g	
		かぼちゃのみそ汁		わかめ,白みそ,赤みそ		かぼちゃ,玉ねぎ	2.7 g	
4	金	きなこ揚げパン	○	きな粉	ミルクパン,米サラダ油,砂糖,砂糖		627 kcal	
		田舎風スープ		鶏肉,高野豆腐	米サラダ油,じゃがいも,緑豆はるさめ	しょうが,人参,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	22.3 g	
		カラフルサラダ			米サラダ油	もやし,きゅうり,人参,赤ピーマン,黄ピーマン,ホールコーン,パセリ	29.0 g	
							2.4 g	
7	月	豚丼	○	豚肉,赤みそ	米,砂糖,米サラダ油,でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,ピーマン,もやし	589 kcal	
		ワカメスープ		豆腐,生わかめ(原藻、生)		長ねぎ,こまつな	22.9 g	
		冷凍みかん				冷凍みかん	19.5 g	
							2.0 g	
8	火	しらすわかめご飯	○	炊き込みわかめ,しらす干し(半乾燥品)	米		555 kcal	
		冬瓜と生揚げのそぼろ煮		生揚げ,鶏肉	砂糖,米サラダ油,でんぶん	冬瓜,しょうが,人参,玉ねぎ,グリーンピース	23.9 g	
		キャベツの辛子和え				人参,キャベツ,えのきたけ	17.7 g	
							2.6 g	
9	水	ガーリックチーズフランス	○	プロセスチーズ	ソフトフランスパン,有塩バター	にんにく	640 kcal	
		クリームシチュー		鶏肉,牛乳,クリーム(乳脂肪)	米サラダ油,じゃがいも,米粉	人参,玉ねぎ,マッシュルーム(ゆで),グリーンピース	23.6 g	
		コーンサラダ			米サラダ油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	33.2 g	
							2.9 g	
10	木	さつまいもごはん	○		米,さつまいも,黒ごま		556 kcal	和食の日
		ししゃもの南蛮漬け		からふとししゃも(生干し)	でんぶん,米サラダ油,砂糖	長ねぎ	23.0 g	
		野菜の即席漬け				キャベツ,もやし,人参,しょうが	19.6 g	
		白菜と生揚げのみそ汁		生揚げ,白みそ,赤みそ		白菜	2.7 g	
11	金	ジャージャー麺	○	鶏肉,赤みそ,豆みそ	蒸し中華めん,米サラダ油,砂糖,でんぶん,ごま油	玉ねぎ,にんにく,しょうが,長ねぎ,エリンギ	647 kcal	
		五目スープ		鶏肉,豆腐	ごま油	人参,チンゲン菜,長ねぎ	26.6 g	
		ゼリーボンチ		粉寒天	砂糖	みかん(缶),りんご(缶),ぶどうジュース,りんごジュース,レモン(全果、生)	22.3 g	
							2.2 g	
14	月	やきとり丼	○	鶏肉	米,米サラダ油,砂糖,でんぶん	長ねぎ,玉ねぎ,しょうが	656 kcal	
		みそ汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		長ねぎ	28.5 g	
		巨峰				巨峰	23.5 g	
							2.5 g	
15	火	ごはん	○		米		654 kcal	
		魚のソースがらめ		ホキ	でんぶん,米粉,米サラダ油,砂糖		28.6 g	
		切り干し大根の含め煮		油揚げ	米サラダ油,こんにゃく,砂糖,ごま油	人参,切干し大根,こまつな	23.2 g	
		かぶのみそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ		かぶ,えのきたけ	2.6 g	
16	水	カレーミートドッグ	○	鶏肉,ピザチーズ	コッペパン,米サラダ油,でんぶん	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参	647 kcal	
		お豆のスープ		鶏肉,ひよこまめ(乾)、いんげんまめ,レンズまめ(乾)	じゃがいも	にんにく,セロリー,人参,玉ねぎ,パセリ	29.8 g	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト(全脂無糖)	はちみつ	みかん(缶),りんご(缶)	22.9 g	
							2.9 g	
17	木	麻婆丼	○	豚肉,八丁みそ,赤みそ,豆腐	米,米サラダ油,砂糖,でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,人参,エリンギ,にら	613 kcal	
		青梗菜のスープ		鶏肉	ごま油	人参,長ねぎ,チンゲン菜	27.7 g	
		なし				なし	22.0 g	
							2.6 g	
18	金	五目ラーメン	○	鶏肉	むし中華めん,米サラダ油,ごま油	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,白菜,もやし,チンゲン菜,長ねぎ	611 kcal	
		大根の南蛮漬け			ごま油	大根	23.6 g	
		米粉のきなこケーキ		きな粉,調製豆乳	米粉,砂糖,米サラダ油		21.2 g	
							3.0 g	
24	木	チリビーンズライス	○	ベーコン,豚肉,大豆	米,米サラダ油,米粉,米サラダ油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,人参,トマトジュース	630 kcal	8,9月 お誕生日 給食
		フレンチサラダ			米サラダ油,砂糖	もやし,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	20.9 g	
		オレンジゼリー		てんぐさ(角寒天)	砂糖	ﾊﾞﾚﾝﾀﾞﾙﾝｸﾞ 濃縮還元ｼﾞｭｰｽ,温州蜜柑缶詰(果肉)	21.1 g	
							1.7 g	
25	金	鶏肉とごぼうのごはん	○	鶏肉	米,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,ごぼう,人参	605 kcal	
		冬瓜のすまし汁		鶏肉,豆腐		とうがん,人参,えのきたけ	21.6 g	
		お月見団子			白玉粉,米粉,砂糖,でんぶん	かぼちゃ	14.6 g	
							2.3 g	
28	月	ごはん	○		米		614 kcal	
		家常豆腐		豚肉,赤みそ,豆みそ,生揚げ	米サラダ油,ごま油,砂糖,でんぶん	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,人参,玉ねぎ,チンゲン菜	27.7 g	
		しらす入り大根サラダ		しらす干し(半乾燥品)	ごま油,砂糖	大根,もやし,きゅうり	23.2 g	
							2.7 g	
29	火	ご飯	○		米		669 kcal	
		さばの竜田揚げ		たいせいようさば	でんぶん,米粉,米サラダ油	しょうが	25.8 g	
		野菜のナムル				キャベツ,きゅうり,人参	29.6 g	
		もずく入りかきたま汁		もずく(塩蔵、塩抜き),たまご	でんぶん	人参,長ねぎ,あさつき	2.4 g	
30	水	きな粉パターントースト	○	きな粉	食パン,有塩バター,砂糖		587 kcal	
		鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉,いんげんまめ	米サラダ油,じゃがいも,米粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,ホールトマト	21.4 g	
		コールスローサラダ			米サラダ油,砂糖	きゅうり,人参,もやし,玉ねぎ	26.9 g	
							2.3 g	

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。 ☆お誕生日給食があります。 ☆ハッピーランチの日があります。

☆児童1人1回当たりの学校給食摂取基準は、低学年（1・2年生）エネルギー530kcal・たんぱく質21.9g、中学年（3・4年生）エネルギー650kcal・たんぱく質26.8g、高学年（5・6年生）エネルギー780kcal・たんぱく質32.2gとなっています。

☆食材の産地について（時季等により産地は変わります）

豚肉・豚ひき肉（群馬） 鶏肉・鶏ひき肉（茨城） ホキ（ニュージーランド） 卵（青森） しらす（和歌山） ピザチーズ（北海道）

生わかめ（徳島） かつお節（静岡） 牛乳（千葉） だし昆布（北海道） かつお中厚削り節（静岡） のり（国産） ごま（ミャンマー） 大豆（北海道）

米（石川・宮城） 米粉（秋田） じゃがいも（北海道） さつまいも（千葉・茨城） レンズ豆（アメリカ） 白いんげん（北海道） ひよこ豆（アメリカ） 塩昆布（北海道）

小松菜（埼玉） 人参（北海道） 大根（青森・北海道） もやし（栃木） キャベツ（群馬） きゅうり（埼玉） 玉ねぎ（北海道） 長ねぎ（千葉） ごぼう（埼玉）

にんにく（青森） しょうが（高知） ぶなしめじ（長野） えのきたけ（長野） エリンギ（長野） パセリ（長野） ピーマン（茨城） 赤ピーマン（ニュージーランド） 切り干し大根（宮崎・愛知）

かぶ（千葉） にら（茨城） 冷凍グリーンピース（ニュージーランド） セロリ（静岡） 冬瓜（愛知） チンゲン菜（静岡） レモン（アメリカ） 冷凍みかん（愛媛）

巨峰（長野） 梨（長野・茨城） ホールコーン（北海道） ホールトマト（外国産） マッシュルーム水煮（岡山） りんご缶（青森）

