

令和8年度



献立表



〈9月のめあて〉

規則正しい食事をしよう

文京区立駒本小学校

日	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	スタミナ丼	豚肉	精白米,米粒麦,サラダ油,砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,玉ねぎ,もやし,にら,赤ピーマン	658 kcal
	春雨サラダ		サラダ油,砂糖,春雨,ごま油	人参,きゅうり,もやし	25.1 g
	五目スープ	鶏肉	サラダ油,じゃがいも,	玉ねぎ,人参,チンゲン菜	20.9 g
3 木	梅かつおごはん	かつお節	精白米,米粒麦	梅干し	2.6 g
	けんちん煮	豚肉,豆腐	ごま油,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,人参,長ねぎ	623 kcal
	大根サラダみそドレッシング	赤みそ	砂糖,ごま油,サラダ油	人参,キャベツ,もやし,大根	25.2 g
	果物 (冷凍みかん)			冷凍みかん	20.6 g
4 金	ピザトースト	ウィンナー,★ピザチーズ	★食パン,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,ダイストマト	2.0 g
	夏野菜のスープ煮	鶏肉	サラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,人参,かぼちゃ,冬瓜	618 kcal
	ビーンズサラダ	大豆,白いんげん豆,ベーコン	サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	28.1 g
7 月	ご飯		精白米		28.5 g
	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖		2.7 g
	ひじきサラダ	ひじき	砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,えのきたけ,れんこん	596 kcal
	三平汁	★まだら,白みそ	こんにゃく,じゃがいも	人参,大根,白菜,長ねぎ	26.7 g
	果物 (メロン)			★メロン	16.9 g
8 火	ココア揚げパン		★コッペパン,砂糖,大豆油		2.2 g
	ボークビーンズ	白いんげん豆,大豆,ベーコン,豚肉	サラダ油,じゃがいも,コーンスターチ,砂糖	玉ねぎ,人参,ダイストマト	624 kcal
	フレンチサラダ粒マスタード		砂糖,サラダ油	玉ねぎ,人参,キャベツ,ホールコーン,きゅうり	23.1 g
9 水	菊の香りごはん	鶏肉	精白米,米粒麦	しめじ,菊のり,さやいんげん	28.2 g
	むろあじのねぎみそ焼き	★むろあじ,赤みそ	砂糖,ごま油,サラダ油	長ねぎ	2.5 g
	黄金おひたし		砂糖	人参,小松菜,もやし,ホールコーン	627 kcal
	すまし汁	豆腐		長ねぎ,えのきたけ	30.7 g
	抹茶ミルクゼリー	粉寒天★牛乳★生クリーム	砂糖		18.8 g
10 木	ヒビンバ	牛肉	精白米,胚芽米,押麦,サラダ油,砂糖	にんにく,生姜,ホールコーン,ほうれん草	2.8 g
	キャベツのごま酢あえ		でんぷん,ごま油	大豆もやし,ぜんまい,水煮,	629 kcal
	水菜のスープ	鶏肉	★白すりごま,砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	25.2 g
	和風大根ツナスパゲティ	ツナ,刻みのり	スパゲティ,オリーブ油,砂糖	生姜,人参,玉ねぎ,えのきたけ,水菜	22.7 g
11 金	コールスローサラダ		サラダ油	大根	2.3 g
	おかしな目玉焼き	★牛乳,粉寒天	砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン,レーズン	652 kcal
				黄桃缶	26.1 g
14 月	さんまの蒲焼き丼	★さんま	精白米,でんぷん,大豆油,砂糖		25.3 g
	もやしときゅうりのボン酢あえ	カットわかめ	砂糖	生姜	2.7 g
	冬瓜のかき玉汁	★たまご	でんぷん	もやし,きゅうり,レモン果汁	674 kcal
	果物 (なし)			冬瓜,人参	25.7 g
15 火	高菜チャーハン	豚肉	精白米,サラダ油,ごま油	なし	29.6 g
	焼きししゃも	★ししゃも	サラダ油	にんにく,長ねぎ,高菜漬,ホールコーン	2.4 g
	田舎風スープ	豚肉,高野豆腐	じゃがいも,春雨,サラダ油	生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	641 kcal
					30.3 g
16 水	石狩飯	★さけ,刻みのり	精白米,★白ごま		23.7 g
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ,鶏肉,豚肉	砂糖,サラダ油,でんぷん	生姜,干し椎茸,人参,玉ねぎ	652 kcal
	さつま汁	油揚げ,赤みそ,白みそ	さつまいも	大根,ごぼう,長ねぎ	30.9 g
17 木	ナン				24.0 g
	ビーンズ キーマカレー	豚肉,鶏肉,ひよこ豆,大豆	★ナン		2.6 g
	マセドアンサラダ		サラダ油,米粉	にんにく,生姜,セロリ,玉ねぎ,人参	617 kcal
	果物 (ブルーベリー)		じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,人参,きゅうり,キャベツ	28.9 g
18 金	ご飯		精白米	ブルーベリー	25.8 g
	ひじきぶりかけ	ひじき,かつお節	砂糖,★白ごま		2.7 g
	五目肉じゃが	豚肉,高野豆腐	サラダ油,糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸	601 kcal
	糸寒天の和え物	糸寒天	サラダ油,ま油,砂糖	もやし,きゅうり,人参,ホールコーン,玉ねぎ	23.7 g
24 木	こま豆乳坦々麺	豚肉,赤みそ,豆みそ,豆乳	中華めん,ごま油,サラダ油,砂糖	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,もやし	17.7 g
			★白練りごま	にら,長ねぎ	2.0 g
	青のりポテトビーンズ	大豆,青のり	でんぷん,じゃがいも,大豆油		675 kcal
					27.1 g
25 金	こぎつね寿司	鶏肉,油揚げ,刻みのり	精白米,砂糖,★白ごま		29.3 g
	中秋田毎汁	かまぼこ,鶏肉,豆腐	麩	人参,しめじ,さやいんげん	639 kcal
	お月見団子みたらしあん	豆腐	白玉粉,上新粉,でんぷん,砂糖	人参,干し椎茸,小松菜	24.0 g
28 月	ご飯				17.9 g
	さばの塩焼き	★さば	サラダ油		2.4 g
	切り干し大根の含め煮	油揚げ	サラダ油,糸こんにゃく,砂糖	切干し大根,人参,干し椎茸	648 kcal
	みそ汁	豆腐,赤みそ,白みそ		しめじ,小松菜	25.5 g
	果物 (柿)			かき	27.2 g
29 火	きびご飯		精白米,きび		2.3 g
	なす入り麻婆豆腐	豚肉,赤みそ,豆腐	サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油	なす,にんにく,生姜,人参,長ねぎ	615 kcal
	めかぶのフタンスープ	めかぶわかめ,★たまご	ワタタンの皮	人参	27.8 g
30 水	キャロットライス				22.1 g
	魚のプロバンス風	★ほき	サラダ油,精白米		2.5 g
	ジャーマンポテト	ベーコン	サラダ油,米,でんぷん,大豆油,★バター	人参	678 kcal
	たまご入り野菜スープ	鶏肉,★たまご	じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,ピーマン	30.1 g
			サラダ油	人参,玉ねぎ,セロリ,人参,キャベツ,にんにく	25.5 g

◎食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



【9月9日(水)和食の日・重陽の節句】五節句のひとつで菊を使って、長生きをお祝いしたことから「菊の節句」ともいわれます。給食では「菊の香りごはん」を提供します。

今月の平均エネルギー：637Kcal

たんぱく質：26.4g

エネルギー目標値：611～650Kcal

たんぱく質：21.1～32.5g

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