

9月献立予定表

2026年 9月

文京区立大塚小学校

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
2 水	かしわパン	○		ショートニングパン		650 kcal
	コロッケ		豚肉	調合油, じゃがいも マッシュポテト, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ	23.0 g
	ポークビーンズ		ひよこまめ, 豚肉, ベーコン	調合油, じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん ホールトマト, えだまめ	
	冷凍みかん★セルフサンドデー				みかん	
3 木	オーガニックカレーライス	○	豚肉	精白米, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, りんご	692 kcal
	カラフルコールスロー			調合油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 黄パプリカ 玉ねぎ	20.2 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(全脂無糖)	砂糖	洋なし, 黄桃, 白桃, りんご(缶詰)	
	★給食試食会					
4 金	チャーハン	○	豚肉	精白米, 調合油	しょうが, 長ねぎ, 干し椎茸, にんじん たけのこ水煮, ビーマン	607 kcal
	ぼうぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油 でんぶん, 調合油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にら, キャベツ	19.8 g
	チョレギサラダ			調合油, 白ごま, ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ にんにく	
7 月	かやくごはん	○	油揚げ	精白米	ごぼう, にんじん, たけのこ水煮	513 kcal
	赤魚のショウガ煮		赤魚	砂糖	しょうが	27.2 g
	おひたし			砂糖	こまつな, にんじん, もやし	
	沢煮わん		豚肉, 豆腐		ごぼう, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ こまつな, しょうが	
8 火	ビーフときのこのハヤシライス	○	牛肉	精白米, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ まいたけ, にんじん, セロリー, ホールトマト	558 kcal
	カラフルサラダ			調合油, 砂糖	こまつな, もやし, きゅうり, にんじん 赤ビーマン, 黄ビーマン	18.4 g
	★秋の旬献立					
9 水	きじ焼き丼	○	鶏肉, 焼きのり	精白米, 砂糖, でんぶん	しょうが, 長ねぎ, ビーマン	596 kcal
	そうめん汁			そうめん, ごま油	長ねぎ, えのきたけ, ほうれん草	21.5 g
	りんご寒天		寒天	砂糖	りんご 濃縮還元ジュース, りんご(缶詰)	
10 木	ゆかりご飯	○		精白米, おおむぎ		638 kcal
	ポテトサラダの春巻き		プロセスチーズ	春巻きの皮, じゃがいも, 砂糖 調合油, マヨネーズ(卵無し)	きゅうり	17.2 g
	小松菜のナムル			ごま油, 砂糖	こまつな, にんじん, もやし, にんにく 長ねぎ, しょうが	
	みそ汁		カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん	
11 金	ハイジの手作り白パン	○	牛乳	強力粉(1等), 薄力粉, 砂糖 有塩バター		642 kcal
	ポテトのクリーム煮		ベーコン, 鶏肉, 牛乳	調合油, じゃがいも, 有塩バター 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ マッシュルーム(水煮), パセリ	23.6 g
	マカロニサラダ			ツイストマカロニ, 調合油 マヨネーズ(卵無し)	きゅうり, にんじん, 赤ビーマン, 黄ビーマン	
	★手作りパンの日					
14 月	豆腐のカレー煮丼	○	豚肉, 豆腐	精白米, ごま油, 砂糖, でんぶん	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ エリンギ, ほうれん草	556 kcal
	コーンサラダ			調合油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, 玉ねぎ	20.7 g
	果物なし				なし	

15 火	生パスタのカルボナーラ	○	牛乳、ベーコン、生クリーム	生パスタ（卵なし）、調合油 有塩バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、にんにく マッシュルーム（水煮）、ホールコーン、パセリ	641 kcal
	ツナとキャベツのサラダ		まぐろ缶詰（水煮フレークワイト）	調合油、マヨネーズ（卵無し）	キャベツ、にんじん、きゅうり	23.0 g
	★誕生日給食					
16 水	ジョア	ジョア	ヨーグルト（ドリンクタイプ）			566 kcal
	ターメリックライス			有塩バター、水稲穀粒（精白米）		26.4 g
	ハーブチキン		鶏肉、パルメザンチーズ	パン粉、米ぬか油	しょうが、にんにく	
	パスタスープ		ベーコン	調合油、シェルマカロニ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ	
	プロセスチーズ		プロセスチーズ			
17 木	サンマの蒲焼き丼	○	さんま	精白米、薄力粉、調合油、砂糖		558 kcal
	磯あえ		焼きのり	砂糖、調合油	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ	17.7 g
	豚汁		豚肉、赤みそ 	調合油、じゃがいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、長ねぎ	
18 金	チリビーンズライス	○	ベーコン、豚肉、大豆（国産）	精白米、調合油、じゃがいも 薄力粉、砂糖	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、トマトジュース	565 kcal
	イタリアンサラダ		プロセスチーズ	調合油	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ にんにく	19.7 g
	グレープゼリー		てんぐさ	砂糖	ぶどう（濃縮還元ジュース）	
24 木	さつまいもご飯	○		精白米、さつまいも		592 kcal
	シシャモの青のり揚げ		ししゃも（生干し）、あおのり	薄力粉、調合油		26.8 g
	小松菜のおかか和え		わかめ、かつお節	砂糖、調合油	小松菜、にんじん、もやし	
	三平汁		しろさけ、白みそ	こんにゃく、里芋	にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ	
25 金	きつねうどん	○	豚肉、カットわかめ、油揚げ	冷凍うどん、ごま油、車ふ こんにゃく、砂糖	にんじん、ごぼう、長ねぎ、こまつな	677 kcal
	鬼まんじゅう			さつまいも、薄力粉、砂糖 上新粉		25.0 g
						
28 月	七穀ご飯	○		精白米、キビ、あわ		641 kcal
	おからとひじきのハンバーグ		おから、豚肉、鶏肉	調合油、パン粉	玉ねぎ	28.7 g
	フレンチサラダ			調合油	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、 玉ねぎ	
	じゃがいもとわかめのみそ汁		赤みそ、カットわかめ	じゃがいも	玉ねぎ	
29 火	ぶどうパン	○		ぶどうパン		677 kcal
	白いんげんのシチュー		鶏肉、いんげんまめ、牛乳 生クリーム	調合油、じゃがいも、有塩バター 薄力粉	にんじん、玉ねぎ、はくさい、パセリ	23.9 g
	かぼちゃのサラダ			調合油、砂糖	西洋かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	
	抹茶ミルクゼリー		寒天、牛乳、生クリーム	砂糖		
30 水	ご飯	○		精白米		540 kcal
	ブリのてり焼き		ぶり	砂糖	しょうが	25.8 g
	糸寒天のごま酢あえ		てんぐさ	白ごま、砂糖、ごま油	にんじん、こまつな、ホールコーン、きゅうり	
	けんちん汁★和食の日		鶏肉	こんにゃく、じゃがいも	だいこん、にんじん、長ねぎ	

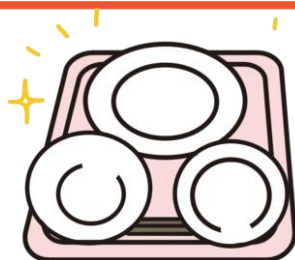




令和7年9月1日
文京区立大塚小学校
校長 山下 智美
栄養士 鈴木 真奈美

あとかたづ ねが 後片付けもしっかりお願いします!

あとかたづ たの きゅうしょく きゅうしょく あとかたづ
後片付けまできちんとしてこそ、楽しい給食になります。給食の後片付けのポイントです。



しよつ き なか
食器の中に
のこ 残りがつい
ていないか
たし 確かめる。

た の こ
食べ残しはきまりに
したがって食缶など
しよつ かん
に 戻す。



しよつ き
食器はきちんと
かさ 重ね、スプーン
やはしは向きを
む そろえて返す。

つくえ うえ はい だい
机の上や配ぜん台
をきれいにする。



手作りパン給食

月に1回程度パンを手作りしています。食べ残しは ほぼありません。



★誕生日給食のご紹介



大塚小では毎月1回誕生日給食を実施しています。
それぞれの児童の誕生日の月に給食でゼリーを付けています。
ゼリーは1年ごとに変わり、今年はヨーグルトゼリーです。