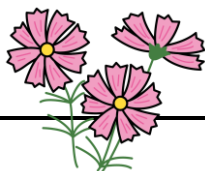


令和8年度



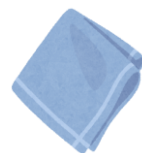
9月分 給食献立表

文京区立汐見小学校

日	曜	献立	牛乳	栄養量(中学年)	
				エネルギー kcal	たん白質 g
2	水	カレーライス ツナサラダ ぶどうゼリー	○	654	19.2
3	木	ペペロンチーノ ごぼうチップサラダ パインケーキ	○	596	21.0
4	金	くろざとうパン ムサカ ABCスープ くだもの	○	660	25.6
7	月	ビビンパどん とろろとわかめのスープ のりしおビーンズ	○	610	26.0
8	火	ガーリックトースト さつまいものこめこクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ くだもの	○	566	21.0
9	水	<u>♪重陽の節句給食♪</u> ごはん かつおのあずまに きつかあえ みそしる	○	564	28.8
10	木	やきにくチャーハン ひじきのぴりっとサラダ はるさめスープ	○	582	24.4
11	金	<u>♪和食の日給食♪</u> ごはん さかなのネギソースかけ くきわかめサラダ とんじる	○	516	24.7
14	月	チリコンカンライス コールスロー オニオンスープ	○	660	24.2
15	火	ごはん さけのしおこうじやき ごまおひたし みそしる	○	527	26.7
16	水	とうにゅうたんたんうどん じゃこいりサラダ くだもの	○	561	25.9
17	木	はいがパン トマトシチュー マスタードサラダ プリン	○	610	25.9
18	金	ごはん キムムッチ すぶた はるさめサラダ	○	634	19.8
24	木	ごはん カレーにくじゃが ごまみそしる くだもの	○	569	20.8
25	金	<u>♪中秋の名月給食♪</u> ぶたにくのしぐれごはん のっぺいじる ごまだんご	○	589	20.8
28	月	しおやきそば はくさいスープ マーラーカオ	○	601	24.3
29	火	おえかきオムライス ポテトスープ くだもの	○	590	23.2
30	水	チンジャオロースどん チーズのふわふわスープ ちゅうかふうきゅうり	○	597	24.3



はやね・はやおき・あさごはんをこころがけよう!!

給食の前はよく手をあらおう!!当番はマスクをします。
全員ランチョンマットもわすれずにもってきましょう。

[詳細献立表]

2026年 9月

文京区立 汐見小学校

日	献立名	牛乳	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちやうし など 体の調子を整える
2 水	カレーライス		豚肉	米, むぎ, サラダ油, 薄力粉, じゃがいも, はちみつ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん
	ツナサラダ	○	ツナ	砂糖, サラダ油	だいこん, キャベツ, にんじん, きゅうり
	ぶどうゼリー		寒天	砂糖	ぶどうジュース
3 木	ペペロンチーノ		豚肉, ツナ	スパゲッティ, サラダ油, オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, ほんしめじ, こまつな
	ごぼうチップサラダ	○		油, 薄力粉, オリーブ油, はちみつ	ごぼう, キャベツ, きゅうり, にんじん
	バインケーキ		たまご, 牛乳, 生クリーム	バター, 砂糖, 薄力粉	バインアップル
4 金	黒砂糖パン			黒砂糖パン	
	ムサカ	○	豚肉, チーズ	油, じゃがいも, バター, 薄力粉, 砂糖	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, なす, トマト
	A B Cスープ		ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも, マカロニ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ
	冷凍りんご				りんご
7 月	ビビンバ丼		豚肉, みそ	米, むぎ, ごま, ごま油, 砂糖, 砂糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, もやし, こまつな
	豆腐とわかめのスープ	○	豆腐, わかめ	ごま油	長ねぎ, こまつな
	のり塩ビーンズ		大豆, あおのり	油, でんぶん	
8 火	ガーリックトースト			ソフトフランスパン, バター, マーガリン	にんにく, パセリ
	さつまいもの米粉クリームシチュー	○	鶏肉, 豆乳, 牛乳, 生クリーム	油, さつまいも, 米粉, バター	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, マッシュルーム, パセリ
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖, 油	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン, りんご, 玉ねぎ
	冷凍みかん				冷凍みかん
9 水	ごはん			米	
	かつおのあずま煮	○	かつお	油, でんぶん, 砂糖	しょうが
	菊花和え			砂糖, でんぶん	きゅうり, にんじん, キャベツ, きくの花
	みそ汁		豆腐, 油揚げ, みそ		だいこん, 玉ねぎ, こまつな
10 木	焼肉チャーハン		豚肉	米, むぎ, ごま油, ごま, 砂糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, こまつな
	ひじきのびりっとサラダ	○	ひじき, ツナ	サラダ油, ごま油, 砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ
	春雨スープ		鶏肉, 豆腐	はるさめ, ごま油	にんじん, 長ねぎ, こまつな
11 金	ごはん			米	
	魚のネギソースかけ	お	さわら	砂糖, ごま油	長ねぎ, しょうが
	茎わかめサラダ	ち	大豆, みそ, くきわかめ	砂糖, サラダ油	だいこん, にんじん, きゅうり
	豚汁	ゃ	豚肉, 豆腐, みそ	ごま油, じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ
14 月	チリコンカンライス		金時豆, 大豆, 豚肉, 鶏肉	米, バター, 油, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト
	コールスロー	○		油, 砂糖, アレルゲンフリーマヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん
	オニオンスープ		豚肉	油, パン粉	にんじん, 玉ねぎ
15 火	ごはん			米	
	さけの塩こうじ焼き	○	さけ		
	ごまおひたし			砂糖, ごま	こまつな, にんじん, キャベツ
	みそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	玉ねぎ, こまつな
16 水	豆乳担々うどん		豚肉, 大豆, みそ, 豆乳	うどん, ごま油, 砂糖, ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, もやし, こまつな
	じゃこ入りサラダ	○	ちりめんじゃこ	砂糖, ごま油, サラダ油	だいこん, キャベツ, にんじん, きゅうり
	果物(シャインマスカット)				マスカット
17 木	胚芽パン			胚芽パン	
	マスタードサラダ	○		サラダ油	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし
	トマトシチュー		豚肉, 大豆	じゃがいも, サラダ油, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, グリンピース
	プリン		たまご, 牛乳, 生クリーム	砂糖	
18 金	ごはん			米	
	キムムッチ	○	のり	ごま油, ごま, 砂糖	にんにく
	酢豚		豚肉	油, でんぶん, じゃがいも, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, グリンピース
	春雨サラダ			はるさめ, 砂糖, ごま油	もやし, キャベツ, にんじん, きゅうり

24 木	ごはん	○		米	
	カレー肉じゃが		豚肉, 油揚げ	油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, しいたけ
	ごまみそ汁		みそ	ごま	だいこん, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, えのきたけ
	果物 (なし)				なし
25 金	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉	米, むぎ, 油, 砂糖	ごぼう, しょうが, さやいんげん
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	こんにゃく, 里芋, でんぷん	にんじん, だいこん, はくさい, こまつな, 長ねぎ
	ごま団子		いんげんまめ	さつまいも, 白玉粉, 砂糖, ごま, 油	
28 月	塩焼きそば	○	豚肉, あおのり, かつおぶし	ごま油, 中華めん, 油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし
	白菜スープ		ベーコン, わかめ	ごま油	にんじん, はくさい, えのきたけ, こまつな
	マラーカオ		たまご, 牛乳	薄力粉, 黒砂糖, 砂糖, サラダ油	
29 火	お絵かきオムライス	○	鶏肉, たまご, 牛乳	米, むぎ, 油, でんぷん	トマトジュース, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース
	ポテトスープ		ウィンナー	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, しめじ
	くだもの (バナナ)				バナナ
30 水	チンジャオロース丼	○	豚肉	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン
	チーズのふわふわスープ		ベーコン, チーズ, たまご	じゃがいも, でんぷん, パン粉	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, チンゲンサイ
	中華風きゅうり			砂糖, ごま油	きゅうり

9月栄養価平均 (文京区学校給食摂取基準)
 エネルギー 594kcal (611～650kcal)
 たんぱく質 23.4g (21.1～32.5g)

※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を行っております。