

〔 R8 9月 献立表 〕

2026年 9月

文京区立湯島小学校

| 日       | 献立名           | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる        | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                          | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---------|---------------|----|--------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
| 2<br>水  | カレーライス        | ○  | 豚肉、粉チーズ            | 米、油、じゃがいも、薄力粉、バター、砂糖    | にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、にんじん、りんご                                 | 630 kcal       |
|         | 手作り福神漬け       |    |                    | きびとう                    | きゅうり、大根、れんこん、にんじん、なす、生姜                                   | 20.3 g         |
|         | フルーツヨーグルト     |    | ヨーグルト              | さとう                     | みかん(缶)、パイナップル(缶)、黄桃(缶)                                    |                |
| 3<br>木  | 豚すき丼          | ○  | 豚肉                 | 米、こんにゃく、砂糖、油            | 玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ                                             | 625 kcal       |
|         | 大根の中華漬け       |    |                    | ごま油                     | だいこん、きゅうり                                                 | 25.3 g         |
|         | かみなり汁         |    | 豆腐                 |                         | 玉ねぎ、ごぼう、にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつな                                 |                |
| 4<br>金  | 梅茶漬け          | ○  | ちりめんじゃこ、焼きのり       | 米                       | カリカリ梅、糸みつば                                                | 591 kcal       |
|         | 焼き肉サラダ        |    | 豚肉、たまご             | 油、こんにゃく、砂糖、ごま油、ワタンの皮    | 生姜、にんにく、ブロッコリー、チンゲンツアイ                                    | 20.0 g         |
|         | 果物            |    |                    |                         | なし                                                        |                |
| 7<br>月  | わかめごはん        | ○  | 炊き込みわかめ            | 米                       |                                                           | 601 kcal       |
|         | トマト肉じゃが       |    | 豚肉、生揚げ             | じゃがいも、こんにゃく、砂糖、油        | にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、トマト                                       | 24.5 g         |
|         | もろみきゅうり       |    | 白みそ、麦みそ            | 砂糖、白ごま                  | きゅうり                                                      |                |
|         | 果物            |    |                    |                         | ぶどう                                                       |                |
| 8<br>火  | 菊花ごはん         | ○  | 油揚げ、刻み昆布           | 米、砂糖                    | 干し椎茸、きくの花                                                 | 635 kcal       |
|         | 鯖の文化干し        |    | さばの開き干し            |                         |                                                           | 26.6 g         |
|         | きんぴらごぼう       |    |                    | ごま油、こんにゃく、砂糖、白ごま        | ごぼう、にんじん                                                  |                |
|         | かきたま汁         |    | たまご、豆腐             |                         | 長ねぎ、こまつな                                                  |                |
| 9<br>水  | かき揚げ丼         | ○  | いか、えび、たまご          | 米、薄力粉、油、砂糖、             | にんじん、玉ねぎ                                                  | 633 kcal       |
|         | 塩昆布漬け         |    | 塩昆布                |                         | はくさい、にんじん、きゅうり                                            | 23.9 g         |
|         | 冬瓜スープ         |    | 鶏肉                 |                         | 冬瓜、干し椎茸、きくらげ(乾)、にんじん、こまつな、生姜                              |                |
| 10<br>木 | ナシゴレン         | ○  | 鶏肉、干しえび            | 米、油                     | にんにく、玉ねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、赤ピーマン                              | 539 kcal       |
|         | 目玉焼き          |    | たまご                |                         | パセリ                                                       | 22.9 g         |
|         | ABCスープ        |    | 鶏肉、ベーコン            | 油、じゃがいも、ABCマカロニ         | にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、玉ねぎ                                    |                |
| 11<br>金 | 盛岡じゃじゃ麺       | ○  | 豚肉、赤みそ             | 冷凍うどん、油、砂糖、ごま油          | もやし、きゅうり、生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、長ねぎ                        | 724 kcal       |
|         | 中華風スイートポテト    |    | クリーム               | さつまいも、砂糖、バター、春巻きの皮、油    |                                                           | 22.9 g         |
|         | 果物            |    |                    |                         | ぶどう                                                       |                |
| 14<br>月 | 枝豆としらすのごはん    | ○  | こんぶ、ちりめんじゃこ        | 米、油                     | えだまめ                                                      | 708 kcal       |
|         | 鶏肉とコーンの揚げ煮    |    | 鶏肉                 | 油、じゃがいも、砂糖              | 生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし(冷凍)、さやいんげん                        | 22.1 g         |
|         | くきわかめのサラダ     |    | くきわかめ              |                         | にんじん、大根、きゅうり                                              |                |
| 15<br>火 | さんまの蒲焼き丼      | ○  | さんま                | 米、油、砂糖                  | 生姜                                                        | 736 kcal       |
|         | 野菜のごま酢かけ      |    |                    | 白練りごま、砂糖                | もやし、はくさい、にんじん                                             | 25.7 g         |
|         | みそ汁           |    | 生わかめ、赤みそ、白みそ       | じゃがいも                   | えのきたけ、玉ねぎ                                                 |                |
| 16<br>水 | ごはん           | ○  |                    | 米                       |                                                           | 736 kcal       |
|         | たこ焼きコロッケ      |    | タコ、豚肉、牛乳、花がとお、あおのり | じゃがいも、油、薄力粉、パン粉、油       | 玉ねぎ、にんじん                                                  | 27.1 g         |
|         | 千草和え          |    | 油揚げ                | こんにゃく、砂糖、油、白ごま          | にんじん、こまつな                                                 |                |
|         | みそ汁           |    | 生わかめ、豆腐、赤みそ、白みそ    | じゃがいも                   | 長ねぎ                                                       |                |
| 17<br>木 | 田舎うどん         | ○  | 豚肉、こんぶ             | 冷凍うどん、油                 | ごぼう、干し椎茸、大根、にんじん、長ねぎ、こまつな                                 | 669 kcal       |
|         | カレービーンズサラダ    |    | 大豆                 | 油、砂糖                    | キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ                                        | 24.3 g         |
|         | パナナケーキ        |    | クリーム、牛乳、たまご        | 薄力粉、バター、砂糖、ミルクチョコレート、粉糖 | パナナ、レモン                                                   |                |
| 18<br>金 | きな粉バタートースト    | ○  | きな粉                | 食パン、バター、砂糖              |                                                           | 558 kcal       |
|         | ポテトニョッキのトマト煮  |    | 鶏肉、ベーコン、いんげんまめ     | じゃがいも、薄力粉、オリーブ油         | にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム(ゆで)、ダイストマト、トマト、トマトジュース、グリーンピース | 20.8 g         |
|         | コールスローサラダ     |    |                    | 油、砂糖                    | キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)、玉ねぎ                             |                |
| 24<br>木 | さといもごはん       | ○  | 鶏肉、油揚げ             | 米、里芋、砂糖                 | にんじん、干し椎茸、グリーンピース                                         | 607 kcal       |
|         | 肉豆腐           |    | 豚肉、豆腐              | こんにゃく、じゃがいも、砂糖          | 玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、こまつな                                         | 25.4 g         |
|         | じゃこ入りわかめのサラダ  |    | 生わかめ、ちりめんじゃこ       | 油、砂糖                    | だいこん、にんじん、きゅうり、とうもろこし(冷凍)                                 |                |
| 25<br>金 | なすとトマトのスパゲッティ | ○  | 豚肉、粉チーズ            | スパゲッティ、油、砂糖             | 玉ねぎ、セロリー、にんにく、生姜、トマト缶詰、トマト、マッシュルーム(ゆで)、パセリ、なす             | 598 kcal       |
|         | シーザーサラダ       |    | ベーコン、チーズ           | 砂糖                      | キャベツ、にんじん、とうもろこし(冷凍)、きゅうり                                 | 24.5 g         |
|         | 果物            |    |                    |                         | なし                                                        |                |
| 28<br>月 | 和風ピラフ         | ○  | 鶏肉、焼きのり            | 米、油                     | 長ねぎ、にんじん、カリカリ梅、グリーンピース                                    | 597 kcal       |
|         | 野菜と竹輪の煮物      |    | 竹輪、豚肉、大豆           | こんにゃく                   | にんじん、だいこん、長ねぎ、小松菜                                         | 31.7 g         |
|         | たらちゃん汁        |    | たら                 | 油                       | にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、こまつな                             |                |
| 29<br>火 | ピザトースト        | ○  | ベーコン、ハム、チーズ        | 食パン、オリーブ油、はちみつ          | トマト、セロリー、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、ピーマン                      | 650 kcal       |
|         | ホワイトシチュー      |    | 鶏肉、牛乳、クリーム         | 油、じゃがいも、バター、薄力粉         | 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、とうもろこし(冷凍)、パセリ                     | 27.2 g         |
|         | 果物            |    |                    |                         | なし                                                        |                |
| 30<br>水 | ソーキそば風        | ○  | かまぼこ、豚肉            | 蒸し中華めん、ラード、ごま油、黒砂糖      | もやし、にんじん、にら、長ねぎ、にんにく、しょうが(酢漬)、生姜                          | 697 kcal       |
|         | こんにゃくサラダ      |    |                    | こんにゃく、砂糖、ごま油、白ごま        | きゅうり、にんじん、もやし、玉ねぎ                                         | 25.6 g         |
|         | 果物            |    |                    |                         | りんご                                                       |                |

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食標準基準

の運用を見直しております。

|                      | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g)  |
|----------------------|-------------|-----------|
| 9月平均                 | 638         | 24.2      |
| 文京区学校給食摂取基準<br>(小学校) | 611~650     | 21.1~32.5 |