



9月献立表

【9月の給食めあて】
早寝早起き、朝ご飯の
たいせつさを知ろう

令和8年度

北区立堀船小学校

日にち 曜日	献立		主な材料（おもなざいりょう）			栄養価	
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	エネルギー	たんぱく質
			からだを作る	熱や力になる	体の調子をととのえる	kcal	g
2 水	ポークカレー ヨーグルトドリンク オニオンチップスサラダ シャーベット		ぶたにく ヨーグルトドリンク ひよこまめ チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター はちみつ シャーベット	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	690	21.2
3 木	ごはん しろみざかなのヤムニョム かいそうサラダ あおなのスープ		牛乳 パサ たまご とさかのり	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	にんにく キャベツ にんじん ねぎ ほうれんそう	621	24.6
4 金	ふじのみややきそば フルーツポンチ		牛乳 ぶたにく こなかつお	ちゅうかめん あぶら さとう	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし みかん もも パイン	569	21
7 月	さけのガーリックライス まめツナサラダ たまごスープ		牛乳 さけ ツナ ベーコン たまご ひよこまめ わかめ	こめ あぶら バター でんぷん さとう	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし	592	24
8 火	シャージャームン わかめスープ くだもの		牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん もやし にら ねぎ れいとうみかん	564	24
9 水	重陽の節句(ちょうようのせっく) さんまごはん きくかあえ ごじる		牛乳 さんま ぶたにく とうふ とうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう こんにゃく	だいこん しょうが きゅうり にんじん きくのはな	622	19.7
10 木	ごはん あつあげのみそいため かきたまじる		牛乳 ぶたにく あつあげ とうふ たまご	こめ さとう あぶら でんぷん	はくさい にんじん しょうが こまつな ねぎ パプリカ	635	30.3
11 金	世界の料理「スペイン」 ガーリックトースト マルミタコ オレンジドレッシングサラダ		牛乳 さけ	まるパン あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも パンこ	たまねぎ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジジュース	613	30.5
14 月	セルフフィッシュバーガー しろいんげんまめのスープ くだもの		牛乳 パサ しろいんげんまめ ベーコン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ れいとうみかん	565	28.5
15 火	スパゲッティミートソース こんぶサラダ		牛乳 ぶたにく チーズ こんぶ	スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ もやし きゅうり	572	25
16 水	ごはん マーボーどうふ ちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら でんぷん	にんにく しょうが にんじん れんこん にら ねぎ はくさい チンゲンサイ	588	24.8
17 木	さんまのかばやきどん とんじる		牛乳 さんま ぶたにく とうふ	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	653	25.6
18 金	チキンカレー パリパリサラダ サイダーゼリー 「給食試食会」		牛乳 とりにく かんてん	こめ むぎ さとう ワンタンのかわ じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	716	20.2
24 木	つけめん ひよこ豆とこざかなのあげからめ		牛乳 ぶたにく こなかつお ひよこまめ にぼし	むしちゅうかめん あぶら さとう ラード じゃがいも	たまねぎ ねぎ こまつな メンマ	625	29.5
25 金	ゆかりごはん 「十五夜」 さばのたつたあげ ちりめんあえ おつきみゼリー 図書給食「14ひきのおつきみ」		牛乳 さば ちりめん	こめ でんぷん あぶら さとう おつきみゼリー	もやし きゅうり にんじん	717	31.5
28 月	カレーラーメン あおのりポテト くだもの		牛乳 ぶたにく こなかつお あおのり	ちゅうかめん あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にら とうもろこし れいとうみかん	609	21.6
29 火	しおバナラトースト ポークビーンズシチュー グリーンサラダ		牛乳 ぶたにく ベーコン いんげんまめ	しょくパン さとう バター じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい いんげん	585	18.6
30 水	かきまわし 「愛知県」 さわらのみそかつ やさいのしおこんぶあえ とうがんじる		牛乳 とりにく さわら とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ	にんじん れんこん しいたけ キャベツ きゅうり とうがん ねぎ	677	31.8
＜備考＞食材料購入の都合により、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。						617	24.9