

がっ ぶん よてい こんだてひょう
9月分予定献立表

令和8年

北区立十条小学校

日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめい			I値* - たんぱく質 (中学年)
			おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{た もの} 食べ物	おもにエネルギーのもとになる ^{た もの} 食べ物	おもに ^{からだ ちょうし} 体の調子をととの ^{た もの} 整える食べ物	
1火	とりひきにくのドライカレー	○	大豆/鶏ひき肉	米/押麦/なたね油	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ピーマン/ダイストマト缶/干しぶどう	634 kcal
	パリパリサラダ			なたね油/ワンタンの皮/なたね油/三温糖	キャベツ/きゅうり/にんじん	21.7 g
	オレンジゼリー		粉寒天	上白糖	オレンジジュース	
2水	こうやどうふのそぼろどん	○	鶏ひき肉/高野豆腐	米/押麦/なたね油/三温糖	しょうが/にんじん/干し椎茸/さやいんげん	553 kcal
	あかだしみそしる		油揚げ/豆腐/わかめ/八丁みそ/赤みそ	じゃがいも	玉葱/えのきたけ	22.2 g
	くだもの（なし）				なし	
3木	むぎごはん	○		米/押麦		553 kcal
	さわらのさいきょうやき		★さわら/白みそ	三温糖	しょうが	27.5 g
	こんにゃくサラダ		わかめ	糸こんにゃく/ごま油/なたね油/三温糖	もやし/きゅうり/にんじん	
	かきたまじる		豆腐/★たまご/わかめ		えのきたけ/ねぎ/こまつな	
4金	タコライス	○	豚ひき肉/大豆	米/押麦/なたね油	にんにく/玉葱/にんじん/冷凍ホールコーン/キャベツ	658 kcal
	もずくととうがんのスープ		鶏肉/冷凍もずく/豆腐	ごま油	にんじん/とうがん/えのきたけ/ねぎ	21.4 g
	かぼちゃのサターアンドギー		豆乳	小麦粉/なたね油/三温糖/★白いりごま/なたね油	かぼちゃ	
7月	トマトクリームスパゲッティ	○	鶏肉/★生クリーム	スパゲッティ/オリーブ油	にんにく/玉葱/にんじん/ぶなしめじ/マッシュルーム	615 kcal
	かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油/ごま油/三温糖/★白いりごま/★白すりごま	キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン	21.5 g
	パインケーキ		★たまご/豆乳	小麦粉/マーガリン(乳不使用)/上白糖	★パイン缶	
8火	むぎごはん	○		米/押麦		682 kcal
	ししゃものいそべあげ		★ししゃも/★たまご/あおのり	小麦粉/でんぷん/なたね油		30.0 g
	ジャーチャンドウフ		豚肉/生揚げ/赤みそ	なたね油/三温糖/ごま油/でんぷん	にんにく/しょうが/にんじん/たけのこ水煮/干し椎茸/ねぎ/チンゲンツアイ	
9水	おこのみやきふうナン	○	豚肉/★ピザチーズ/★粉かつお	ナン/なたね油/★マヨネーズ	キャベツ/紅しょうが	683 kcal
	タイピーエン		豚肉/★板なしかまぼこ/いか	ごま油/緑豆はるさめ	にんじん/はくさい/ねぎ/ほうれんそう/きくらげ	34.5 g
	たことじゃがいものあまからあげ		たこ足	小麦粉/でんぷん/じゃがいも/なたね油/三温糖	しょうが	
10木	マーボーなすどん	○	大豆/豚ひき肉/赤みそ	米/押麦/なたね油/三温糖/でんぷん/ごま油	にんにく/しょうが/なす/たけのこ水煮/干し椎茸/にんじん/ねぎ/にら	582 kcal
	わかめスープ		わかめ/鶏肉/豆腐	緑豆はるさめ	にんじん/玉葱/ねぎ	24.2 g
	だいこんとツナのサラダ		★ツナ水煮	三温糖/なたね油	だいこん/にんじん/ブロッコリー/冷凍ホールコーン/玉葱	
11金	シナガック	○		米/オリーブ油	にんにく/玉葱/葉ねぎ	639 kcal
	チキンアドボ		鶏肉/ひよこまめ	なたね油	玉葱/にんにく/しょうが	27.0 g
	ニラガ		豚肉	なたね油/じゃがいも	しょうが/にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/チンゲンツアイ	
	くだもの（バナナ）			上白糖	バナナ	
14月	チキンオーバーライス	○	鶏肉/★ヨーグルト	米/なたね油/★バター/オリーブ油/★マヨネーズ/三温糖	玉葱/にんじん/にんにく	624 kcal
	マンハッタンクラムチャウダー		ベーコン/あさり	なたね油/じゃがいも/三温糖	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/ダイストマト缶	20.9 g
	チーズケーキ		★クリームチーズ/★たまご/★生クリーム	小麦粉/上白糖	レモン汁	
15火	むぎごはん	○		米/押麦		553 kcal
	ゼリーフライ		おから/★たまご	じゃがいも/なたね油/小麦粉/なたね油	ねぎ/玉葱/にんじん	17.7 g
	わさびあえ				キャベツ/もやし/にんじん/こまつな	
	だいこんのそぼろじる		鶏ひき肉	ごま油/板こんにゃく/でんぷん	しょうが/だいこん/にんじん/こまつな	

16 水	くろざとうパン	○		★黒砂糖パン		595 kcal
	シェパーズパイ		豚ひき肉/大豆/★調理用牛乳/★生クリーム/★ピザチーズ	なたね油/じゃがいも/★バター	にんにく/玉葱	25.9 g
	スコッチブロス		鶏肉/ひよこめめ	なたね油/押麦	しょうが/にんじん/玉葱/キャベツ	
17 木	かいせんしおやきそば	○	豚肉/★えび/いか/あおのり	蒸し中華めん/なたね油/ごま油	にんにく/しょうが/にんじん/キャベツ/もやし/ねぎ/にら	553 kcal
	じゃことわかめのからしあえ		わかめ/★ちりめん	★白いりごま/三温糖/ごま油	キャベツ/にんじん	26.3 g
	チーズむしパン		★たまご/★調理用牛乳/★ダイスチーズ	小麦粉/上白糖		
18 金	まいたけごはん	○	油揚げ	米/★白いりごま	まいたけ/にんじん	595 kcal
	さばのしおやき		★さば			30.2 g
	やさいのごまあえ			★白すりごま/三温糖/なたね油	こまつな/キャベツ/もやし/にんじん	
	ごじる		鶏肉/大豆/赤みそ/白みそ	さといも	ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/こまつな	
2 1 月	敬老の日 のため休み					
2 2 火	国民の休日 のため休み					
2 3 水	秋分の日 のため休み					
24 木	あきのかおりごはん	○	鶏肉/油揚げ	米/もち米/なたね油/さつまいも	にんじん/ぶなしめじ	604 kcal
	さけのもみじやき		★生サケ	★マヨネーズ	にんじん	27.6 g
	けんちんじる		豆腐/油揚げ	ごま油/板こんにゃく/じゃがいも	だいこん/にんじん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ/こまつな	
	くだもの（なし）				なし	
25 金	とうにゅうタンタンうどん	○	鶏ひき肉/★焼き竹輪/油揚げ/豆乳/白みそ	冷凍細うどん/なたね油/★白ねりごま/三温糖/★白すりごま	しょうが/玉葱/にんじん/キャベツ/にら/ねぎ	633 kcal
	さつまいものわふうサラダ		★粉かつお	さつまいも/★白いりごま/なたね油/三温糖	はくさい/にんじん/みずかけな	24.0 g
	フルーツしらたま		絹ごし豆腐	白玉粉/上白糖	みかん缶/★パイ缶/もも缶	
28 月	たいめし	○	★まだい	米		545 kcal
	いもたき		鶏肉/油揚げ	さといも/板こんにゃく/三温糖	にんじん/だいこん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ	21.1 g
	ちぐさおひたし		油揚げ	なたね油/糸こんにゃく/三温糖/★白いりごま/★白すりごま	こまつな/にんじん	
	くだもの（ぶどう）				ぶどう	
29 火	むぎごはん	○		米/押麦		592 kcal
	いかのチリソース		いか	でんぷん/なたね油/上白糖/ごま油	にんにく/しょうが/ねぎ/ホールトマト缶	26.7 g
	ナムル			ごま油/三温糖/★白すりごま	もやし/こまつな/にんじん	
	ちゅうかたまごスープ		鶏肉/豆腐/★たまご	でんぷん	にんじん/もやし/冷凍ホールコーン/こまつな/ねぎ	
30 水	ガバオライス	○	鶏ひき肉/大豆	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/でんぷん	にんにく/ピーマン/赤ピーマン/玉葱/ぶなしめじ	653 kcal
	フォースープ		鶏肉		玉葱/にんじん/もやし/にら/みずかけな	24.4 g
	おかしなめだまやき		★調理用牛乳/★乳酸菌飲料/粉寒天	上白糖	もも缶	

※アレルギー食品には★記号を表示しています。
※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。