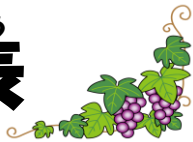




がつ きゅうしょく よてい こんだてひょう
9月 給食予定献立表



れいわ ねんど
令和8年度

きた くりつ あかばね しょうがっこう
北区立赤羽小学校

日	牛乳	主食	おかず	あかの仲間 血やにくになる	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
1 火	○	ドライカレー	くきわかめサラダ れいとうみかん	ぶたにく、レンズまめ、ぎゅうにゅう、くきわかめ	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、れいとうみかん	590 kcal 20.7 g
2 水	○	にくうどん	ばいにくあえ だいがくいも	ぶたにく、ぎゅうにゅう、かつおぶし	うどん、さとう、あぶら、さつまいも、みずあめ	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし、ねりうめ	610 kcal 22.5 g
3 木	○	ごはん	さばのねぎみそやき あぶらあげのかりかりサラダ すましじる	ぎゅうにゅう、さば、あかみそ、あぶらあげ、とうふ、わかめ	こめ、さとう、あぶら	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、えのきたけ	565 kcal 27.0 g
4 金	○	はいがはちみつトースト	チリコンカン キャベツサラダ	ぎゅうにゅう、だいず、ベーコン、ぶたにく、なまクリーム	はいがしょくパン、はちみつ、バター、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、もやし	599 kcal 24.5 g
7 月	○	ごはん	ポテトコロッケ コーンサラダ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ	こめ、じゃがいも、かんそうマッシュポテト、こむぎこ、パンこ、あぶら、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、こまつな、えのきたけ、ねぎ	610 kcal 21.4 g
8 火	○	こまつナクリームスパゲティ	フレンチサラダ りんご	ツナ、ちょうりようぎゅうにゅう、とうにゅう、なまクリーム、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	こまつな、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、りんご	580 kcal 22.1 g
9 水	○	きっかごはん＊ * 重陽の節句献立(ちようようのせっく こんだて) 	じゃがいものそぼろに じゃこサラダ☆	たきこみわかめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちりめんじゃこ	こめ、あぶら、いとこんにゃく、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	きくのり、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、さやいんげん、こまつな、キャベツ	563 kcal 20.3 g
10 木	○	ごはん	いかのケチャップあえ こまつなのあえもの あおなとたまごのスープ	ぎゅうにゅう、いか、たまご	こめ、あぶら、でんぶん、さとう、ごまあぶら	しょうが、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、ホールコーン、ねぎ、チンゲンサイ	551 kcal 27.8 g
11 金	○	ミルクパン	さかなのハーブパンこやき コールスローサラダ レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう、メルルーサ、こチーズ、ベーコン、レンズまめ	ミルクパン、パンこ、オリーブあぶら、さとう、あぶら、じゃがいも	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、セロリー、パセリ	563 kcal 27.3 g
14 月	○	パエリア  * 世界の料理(せかいのりょうり):スペイン	カラフルマリネ ソバ・デ・アホ (にんにくのスープ)	とりにく、むきえび、いか、ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご	こめ、あぶら、バター、さとう、でんぶん、パンこ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、マッシュルーム、もやし、キャベツ、にんじん、ホールトマト、パセリ	569 kcal 23.5 g
15 火	○	ぶたにくとあおなのあんかけそば	のりしおポテト りんごゼリー	ぶたにく、ぎゅうにゅう、あおのり、こなかんでん	あぶら、ちゅうかめん、さとう、でんぶん、あぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、干ししいたけ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、りんごジュース、りんごかん	590 kcal 20.7 g
16 水	○	ごはん	マーボーどうふ もやしとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ、おしどうふ、わかめ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、もやし	581 kcal 25.6 g
17 木	○	ピザトースト	ポトフ ぶどう	ベーコン、ハム、ピザチーズ、ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょくパン、あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、ホールトマト、にんじん、キャベツ、パセリ、マスカット	566 kcal 24.1 g
18 金	○	ごはん	メダイのたつたあげ せんぎりサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう、メダイ、とうふ、たまご	こめ、あぶら、でんぶん、さとう、ごまあぶら	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、こまつな	568 kcal 25.4 g
24 木	○	キムたくごはん	もやしのナムル たまごとコーンのスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご	こめ、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも、でんぶん	しょうが、にんにく、にんじん、たくあん、はくさいキムチ、ピーマン、もやし、こまつな、たまねぎ、ホールコーン、パセリ	555 kcal 21.3 g
25 金	○	さつまいもごはん＊ * 十五夜(じゅうごや)	さけのてりやき やさいのからししょうゆあえ フルーツしらたま＊ 	ぎゅうにゅう、サケ、ちりめんじゃこ	こめ、もちこめ、さつまいも、さとう、でんぶん、ごまあぶら、しらたま	しょうが、もやし、こまつな、はくさい、パインかん、みかんかん、りんごかん	607 kcal 25.5 g
28 月	○	こうやどうふのそぼろどん * 熊本県の郷土料理(くまもとけんのきょうどりょうり)	タイピーエン＊ なし	とりにく、こおりどうふ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、むきえび、いか	こめ、あぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら	にんじん、ほししいたけ、ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、なし	593 kcal 25.8 g
29 火	○	さんまのまぜごはん	おかかあえ とんじる	さんま、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こめ、あぶら、でんぶん、さとう、じゃがいも	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	576 kcal 22.4 g
30 水	○	チーズパン	こめこのクリームシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、ちょうりようぎゅうにゅう、とうにゅう、なまクリーム、かいそうミックス	チーズパン、あぶら、じゃがいも、バター、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、キャベツ	572 kcal 23.7 g

※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。