



北区立なでしこ小学校

令和8年9月1日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー タンパク質
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
1 火		むぎごはん・カレーにくじゃが おひたし・くだもの	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし れいとうみかん	595 (kcal) 21.6 (g)
2 水		ミルクパン・ホキのスパイスあげ カルボナーラポテト ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン なまクリーム たまご こなチーズ	ミルクパン あぶら でんぶん こめこ じゃがいも パンこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ	613 28.2
3 木		ごまみそたんたんうどん はりはりづけ・きなこカップケーキ	とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう ぎゅうにゅう こんぶ きなこ	うどん あぶら ごま ごまあぶら さとう こめこ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きりほしだいこん もやし きゅうり	649 25.9
4 金		★副校長先生の思い出給食★ むぎごはん・さんまのかばやき こづゆ・ももゼリー	さんま ぎゅうにゅう ほたて こなかんてん	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう さといも しらたまふ しらたき	しょうが にんじん だいこん きくらげ ももジュース もも	670 23.2
7 月		むぎごはん・じゃこふりかけ すきやきふうに もやしとわかめのあえもの	けすりぶし ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら しらたき じゃがいも たまふ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	574 26.3
8 火		ごまきなこトースト ひよこまめのチリコンカン キャベツサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ひよこまめ ベーコン ぶたにく なまクリーム	しょうパン はちみつ バター ごま あぶら じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし	585 22.4
9 水		※重陽の節句※ くりごはん・さばのみそだれかけ きくかあえ・かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ たまご	こめ くり さとう でんぶん	しょうが こまつな もやし きくのはな ねぎ えのきたけ	600 29.4
10 木		♪なかよし班給食♪ ガパオライス・はるさめスープ ぶどうたべくらべ	とりにく だいず ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン パジル にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな きよほう シャインマスカット	594 24.6
11 金		★地産地消★ むぎごはん・メダイのたつたあげ いとかんてんのおひたし・さわにわん	ぎゅうにゅう メダイ いとかんてん くきわかめ ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら こんにゃく	しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	561 23.0
14 月		マーボーめん・パンサンスー くだもの	ぶたにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん きゅうり もやし りんご	562 24.8
15 火		🍱 おはなし給食 🍱 「はなちゃんのみそ汁」 むぎごはん・さわらのごまつけやき さつまいものきんぴらいため みそしる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ むぎ ごま あぶらこんにゃく さとう さつまいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	653 27.6
16 水		りんごジャムサンド・ビーフシチュー だいずサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず	コッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら	りんごジャム にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	622 23.9
17 木		むぎごはん・いろとりどりからあげ うめおかかあえ・すましじる	ぎゅうにゅう とりにく けすりぶし	こめ むぎ あぶら さとう こめこ ぶぶあられ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし ねりうめ ねぎ えのきたけ こまつな	577 21.8
18 金		キムたくごはん こまつなとひじきのナムル たまごとコーンのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき たまご	こめ むぎ 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	557 22.1
24 木		▶世界の味めぐり▶フィリピン ポークアドボ・ソパス・くだもの	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう マカロニ こめこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ れいとうパイン	598 25.8
25 金		〇十五夜〇 さつまいもごはん めひかりのカレーあげ カリカリあぶらあげのサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう めひかり あぶらあげ	こめ もちこめ さつまいも あぶら でんぶん こめこ しらたま さとう	こまつな キャベツ もやし パイナップル みかん りんご	573 18.1
28 月		≪日本の味めぐり≪愛知県 ひつまぶし・あかだしみそしる おにまんじゅう	うなぎ のり ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ さとう さつまいも こむぎこ	ばんのうねぎ ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	649 24.4
29 火		パンプキンパン さけのコーンフ레이크やき グリーンポテト・ミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ こなチーズ あおのり ベーコン ぶたにく	パンプキンパン ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 パンこ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ ホールトマト キャベツ パセリ	608 29.9
30 水		きのこクリームスパゲティ せんぎりサラダ・くだもの	ベーコン ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう	たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん きゅうり なし	568 21.7

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。