



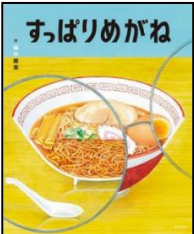
9がつ こんだてひょう



令和8年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日	献立名	ぎゅうにゅう	赤の仲間 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質	
3 木	チキンカレーライス	○	鶏肉,★ピザチーズ	米,大麦,米油,★バター,小麦粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,りんご,ホールトマト缶	615 kcal	
	フレンチサラダ		米油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱	18.0 g		
	くだもの			なし			
4 金	わかめごはん	○	炊きこみわかめ	米,大麦		550 kcal	
	にくじゃが		大豆,■ぶた肉,刻み昆布,かつお節	米油,糸こんにゃく,じゃがいも	にんじん,玉葱,グリーンピース	20.1 g	
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ		はくさい,にんじん,こまつな,えのきたけ		
7 月	さんしょくどん	○	ツナ缶,★たまご	米,砂糖,米油	しょうが,こまつな,もやし	644 kcal	
	じゃがいもきんぴら		■ぶた肉	揚げ油,じゃがいも,米油,こんにゃく,砂糖,白ごま	ごぼう,にんじん	27.1 g	
	みそしる		かつお節,豆腐,わかめ		えのきたけ,ねぎ		
8 火	じゃこチャーハン	○	★たまご,ちりめんじゃこ	米,大麦,ごま油,米油	しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,グリーンピース	637 kcal	
	れんこんサラダ		米油,砂糖,白ごま,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,れんこん	18.7 g		
	さつまいもケーキ		★たまご,★調理用牛乳	砂糖,米油,薄力粉,さつまいも			
9 水	だいずいりひじきごはん	重陽の節句		鶏肉,干ひじき,油揚げ,大豆	米,大麦,米油,砂糖	615 kcal	
	ぎんだらのさいきょうやき	○	ぎんだら			25.4 g	
	きっかいいおひたし				にんじん,はくさい,こまつな,きくの花		
	すましじる		豆腐,わかめ		にんじん,ねぎ,えのきたけ		
10 木	てりやきバーガー	○	鶏肉	★丸パン,砂糖,でんぷん	しょうが	577 kcal	
	マカロニのスープに		■ベーコン,鶏肉,ひよこまめ	米油,じゃがいも,マカロニ	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな	27.9 g	
	くだもの				メロン		
11 金	スパゲティペスカトーレ	○	■ベーコン,★いか,★えび	スパゲッティ,米油,オリーブ油,砂糖,小麦粉	にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,マッシュルーム缶,ホールトマト缶	573 kcal	
	ビーンズサラダ		いんげんまめ,大豆	米油,砂糖,ごま油	キャベツ,りもやし,にんじん	24.7 g	
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト		みかん缶,★パイン缶,ぶどう缶		
14 月	むぎごはん	○		米,大麦		563 kcal	
	てづくりなめたけ			砂糖	えのきたけ	22.3 g	
	にくどうふ		■ぶた肉,かつお節,豆腐	米油,しらたき,砂糖	しょうが,だいこん,長ねぎ		
	からしあえ			米油	こまつな,キャベツ,にんじん,えのきたけ		
15 火	きなことうにゅうトースト	○	きな粉,豆乳	★胚芽食パン,砂糖		633 kcal	
	ポークビーンズ		大豆,レンズまめ,■ベーコン■ぶた肉	米油,★バター,小麦粉,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,しょうが,トマトジュース	28.1 g	
	ピーチゼリー		寒天	砂糖	白桃ジュース		
16 水	ぎょうざふうあんかけどん	栃木県メニュー		★たまご■ぶたひき肉	米,大麦,ごま油,米油,でんぷん	549 kcal	
	かんぴょうのごまずあえ	○		白ごま,白ねりごま,砂糖	かんぴょう,こまつな,キャベツ,にんじん	18.3 g	
	れいとうりんご				りんご		
17 木	こんぶごはん	○	鶏肉,油揚げ,刻み昆布	米,大豆油,砂糖	にんじん	655 kcal	
	さかなのたつたあげ		さわら	でんぷん,米粉,揚げ油	にんにく,しょうが	29.9 g	
	いそかあえ		刻みのり,かつお節,ちりめんじゃこ		こまつな,にんじん,はくさい		
	みそしる		かつお節	じゃがいも	玉葱,えのきたけ,ねぎ		
18 金	ルーローはん	台湾メニュー		■ぶた肉,★うずら卵	米,米粒麦,ごま油,砂糖	チンゲンツァイ,だいこん,たけのこ,にんにく,しょうが	653 kcal
	はるさめサラダ	○	蒸しかまぼこ	緑豆はるさめ,白ごま,砂糖,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり	23.2 g	
	フルーツあんにな		寒天,★調理用牛乳	砂糖	みかん缶,★パイン缶,白桃缶,レモン		
24 木	むぎごはん	○		米,大麦		554 kcal	
	さかなのてりやき		さけ	米油,砂糖,でんぷん	しょうが	29.1 g	
	ごしきあえ			白ごま,砂糖	にんじん,だいこん,こまつな,キャベツ,ホールコーン		
	みそけんちんじる		かつお節,鶏肉,豆腐	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		
25 金	むぎごはん	十五夜		米,大麦		579 kcal	
	だいこんとはるさめのからみに	○	■ぶたひき肉,かつお節	米油,緑豆はるさめ,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,だいこん,にんじん,にら	21.6 g	
	おつきみスープ		豆腐,かつお節,鶏肉,★たまご	白玉粉,でんぷん,ごま油	干し椎茸,にんじん,はくさい,ねぎ,こまつな		
28 月	とりにくのクリームライス	○	鶏肉,★調理用牛乳	米,大麦,★バター,米油,小麦粉,米油	玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	564 kcal	
	こまつなとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	米油,三温糖,白ごま	こまつな,もやし,キャベツ,にんにく,しょうが	18.5 g	
	くだもの				シャインマスカット		
29 火	むぎごはん	○		米,大麦		562 kcal	
	しろみざかなのごまだれがけ		たら	揚げ油,米粉,でんぷん,砂糖,白ごま		25.2 g	
	こぶちゃあえ		昆布茶		キャベツ,きゅうり,にんじん		
	ぐだくさんみそしる		かつお節,油揚げ,わかめ	じゃがいも	玉葱,干し椎茸,ねぎ		
30 水	しょうゆラーメン	○	かつお節,■ぶた肉	蒸し中華めん,ごま油,米油	しょうが,長ねぎ,干し椎茸,にんにく,にんじん,玉葱,ねぎ,もやし,こまつな	541 kcal	
	じゃがいものりしおあげ		あおのり	じゃがいも,揚げ油		19.3 g	
	くだもの				なし		



図書室に行って、読んでみよう！

今月のフックメニュー 30日(水) しょうゆラーメン
「すっぱりめがね」 作：藤村 賢志

※アレルギー食品には★を表示しています
※ぶた肉が含まれる食品には■をつけています
※栄養価は中学年です
※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります