

令和8年 9月予定献立表

北区立袋小学校

日	曜	飲み物	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
					血や肉をつくる（赤）	熱や力になる（黄）	体の調子を整える（緑）			
					牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
2	水		しゅしよく &しゅさい	チキンカレーライス	とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	610	19.4	
			ふくさい	★やさいのうめふうみあえ	けずりぶし	はちみつ あぶら しろごま	もやし にんじん きゅうり キャベツ コーン ねりうめ			
			デザート	れいとうみかん			みかん			
3	木		しゅしよく &しゅさい	ツナピラフ	ツナ	こめ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ	612	18.8	
			ふくさい	★さつまいもサラダ		さつまいも あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン			
			しるもの	ミネストローネ	ベーコン	あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト			
4	金		しゅしよく	ごはん		こめ むぎ		558	25.3	くじらの日
			しゅさい	★くじらのたつたあげ	くじら	かたくりこ あぶら	しょうが にんにく			
			ふくさい	★はくさいのおかかあえ	はなかつお		はくさい もやし にんじん きゅうり			
			デザート	みそしる	とうふ わかめ あかみそ しろみそ		ねぎ			
7	月		しゅしよく& しゅさい	エビクリームライス	とりにく えび きゅうにゅう	こめ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	653	22.1	
			ふくさい	★ツナサラダ	ツナ わかめ	あぶら さとう	もやし にんじん きゅうり キャベツ			
			デザート	おかしなめだまやき	こなかんてん とうにゅう	さとう	おうとう			
8	火		しゅしよく& しゅさい	★ちゅうかどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん だけのこ はくさい ねぎ	538	22.3	
			ふくさい	★ちりめんじゃこサラダ	わかめ ちりめんじゃこ しろみそ	あぶら さとう	キャベツ にんじん もやし			
			しるもの	あおなのスープ	とりにく	かたくりこ ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ			
9	水		しゅしよく	ごはん		こめ		553	25.8	重陽の 節句
			しゅさい	さけのカレーやき	さけ	さとう	しょうが			
			ふくさい	★きくかあえ		さとう	ほうれんそう もやし にんじん きくのはな			
			しるもの	じゃがいものみそしる	あぶらあげ あかみそ しろみそ	じゃがいも	たまねぎ			
10	木		しゅしよく &しゅさい	ジャージャーめん	とりにく はっちょうみそ あかみそ	あぶら むしちゅうかめん さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いら ほしいだけ だけのこ だいこん もやし	550	26.3	
			ふくさい	★かふうあえ		さとう ごまぶら	かぶ にんじん こまつな			
			しるもの	はくさいスープ	とりにく あつあげ	かたくりこ ごまあぶら	にんじん はくさい			
11	金		しゅしよく	セサミトースト		しょくパン マーガリン しろごま さとう		561	20.6	
			しゅさい	★ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず いんげんまめ	あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ パセリ			
			デザート	★コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
14	月		しゅしよく	ごはん		こめ		568	24.0	
			しゅさい	さかなのピリからやき	まんだい	さとう	しょうが にんにく			
			ふくさい	★シャキシャキサラダ		しろごま さとう あぶら	こまつな もやし れんこん にんじん			
			しるもの	★とんじる	ぶたにく もめんどうふ しろみそ あかみそ	さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ			
15	火		しゅしよく	あげパン（きなこ）	きなこ	あぶら コッペパン さとう		565	18.9	
			しゅさい	★ポトフ	ウインナー とりにく	あぶら じゃがいも	にんにく しょうが セロリ たまねぎ かぶ キャベツ にんじん グリンピース			
			デザート	シャインマスカット			シャインマスカット			
16	水		しゅしよく &しゅさい	ミートスパゲティー	とりにく だいず	スパゲティー 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 パセリ	554	25.8	
			ふくさい	★だいこんサラダ		ねりごま あぶら ごまあぶら さとう	だいこん ほうれんそう もやし にんじん			
			しるもの	はくさいスープ	とりにく		はくさい にんじん こまつな			
17	木		しゅしよく	ごはん		こめ		587	26.1	
			しゅさい	さわらのさいきょうやき	さわら しろみそ	さとう				
			ふくさい	★ゆかりあえ			キャベツ にんじん もやし きゅうり			
			ふくさい	★ちゃんこじる	とりにく あぶらあげ もめんどうふ	あぶら こんにゃく	ごぼう だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ			
18	金		しゅしよく& しゅさい	★たかなチャーハン	とりにく	こめ あぶら しろごま	にんじん ほしいだけ たかなづけ	575	25.9	
			ふくさい	★パリパリサラダ		ぎょうざのかわ あぶら さとう	ほしいだけ にんじん だいこん ねぎ こまつな			
			しるもの	しらたまスープ	とりにく	しらたまこ				
24	木		しゅしよく &しゅさい	★いわしのかばやきどん	ひらきいわし	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが	631	23.8	
			ふくさい	★はりはりあえ		ねりごま ごまあぶら さとう	きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん			
			しるもの	すましじる	わかめ	ふ	ねぎ			
25	金		しゅしよく &しゅさい	キムチうどん	とりにく あぶらあげ	れいとううどん さとう	ほしいだけ にんじん たまねぎ はくさいキムチ ねぎ ほうれんそう	650	19.8	十五夜 ----- C時程
			ふくさい	★だいがくいも		さつまいも あぶら さとう				
28	月		しゅしよく& しゅさい	★スタミナどん	ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら しろごま	ねぎ たまねぎ にんじん いら もやし にんにく	575	22.1	
			ふくさい	★じゃがじゃがサラダ		じゃがいも あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン			
			しるもの	みそしる	もめんどうふ わかめ あかみそ しろみそ		ねぎ			
29	火		しゅしよく	ごはん		こめ		596	27.0	
			しゅさい	さばのみそやき	さば あかみそ	さとう	しょうが			
			ふくさい	★ピリっとキャベツ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん ザーサイ			
			しるもの	★けんちゃんじる	あぶらあげ もめんどうふ	あぶら こんにゃく ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ			
30	水		しゅしよく &しゅさい	★みそラーメン	ぶたにく あかみそ	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら ねりごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ いら キャベツ もやし ねぎ コーン	553	21.4	
			デザート	フルーツあんぱん	とうにゅう こなかんてん	さとう	みかん パイン おうとう			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
☆☆よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。☆☆

9月の目標：よい食べ方をしましょう。

袋小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
	588	23.4	19.2	82.5	2.2
文部科学省基準	650	20～28	12～33	80～110	2.5未満