



9月のこんだてひょう(18回)

令和8年度 北区立滝野川第四小学校

日	曜日	こんだてめい			牛乳	〈赤のなかま〉 からだをつくるもの	〈黄のなかま〉 ねつや力のもとに なるもの	〈緑のなかま〉 からだのちょうしを ととのえるもの	エネルギー (kcal)
		しゅしょく	おかず	デザート					
1	火	給食なし							
2	水	キーマカレーライス	カリカリポテトサラダ	くだもの	○	牛乳,豚ひき肉,大豆, レンズ豆	精白米,油,じゃがいも, はちみつ,さとう	玉葱,にんじん,セロリー, にんにく,しょうが,もやし, キャベツ,きゅうり,バナナ	659
3	木	ココアあげパン	マカロニサラダ たまごスープ	くだもの	○	牛乳,ハム,たまご, ベーコン,木綿豆腐	ココアパン油,さとう, マカロニ,でん粉	キャベツ,きゅうり, にんじん,ホールコーン, えのきたけ,こまつな, 冷凍みかん	562
4	金	ごはん	魚の西京焼き ポン酢和え 真だくさん汁		○	牛乳,さわら,白みそ,豚肉, カットわかめ,木綿豆腐, かつお厚けすり	精白米,さとう,白ごま, ごま油,じゃがいも, 板こんにゃく	しょうが,もやし,きゅうり, にんじん,だいこん, えのきたけ,ねぎ,こまつな	580
7	月	世界の料理：ロシア ◎焼きピロシキ	◎ポルシチ風スープ	くだもの	○	牛乳,豚ひき肉,大豆, 鶏肉,生クリーム	ミルクパン,油, 緑豆はるさめ,でん粉, ごま油,薄力粉,乾パン粉, じゃがいも,バター	玉葱,たけのこ,にんじん, にんにく,しょうが, トマト缶,トマトジュース, ピーツ,グリーンピース, キャベツ,冷凍りんご	565
8	火	季節の献立：重陽の節句 ごはん	手作りなめたけ 肉じゃが ◎菊花和え		○	牛乳,豚肉,生揚げ, かつお厚けすり	精白米,さとう,油, じゃがいも,しらたき	えのきたけ,にんじん, 玉葱,干し椎茸,もやし, こまつな,キャベツ,菊	579
9	水	プルコギ丼	ユイミータン	くだもの	○	牛乳,豚肉,赤みそ, たまご,木綿豆腐	精白米,油,さとう, でん粉,ごま油,白ごま	玉葱,もやし,にんじん, にら,しょうが,チンゲン菜, ホールコーン,ぶどう, クリームコーン缶	623
10	木	ごはん	ホッケのピリ辛焼き ひじきの煮物 豚汁		○	牛乳,ほっけ,干ひじき, 大豆,油揚げ,豚肉, 木綿豆腐,赤みそ,白みそ, かつお厚けすり	精白米,ごま油,油, つきこんにゃく,さとう, じゃがいも,板こんにゃく	しょうが,にんにく, 一味とうがらし,にんじん, さやいんげん,だいこん, ごぼう,ねぎ	607
11	金	旬の食材を使った献立 アマトリチャーナ	千切り野菜スープ	◎スイートポテト	○	牛乳,ベーコン,豚肉, 粉チーズ,鶏肉, 生クリーム	パンネ,オリーブ油, さつまいも,さとう, バター,はちみつ	玉葱,にんにく,トマト缶, キャベツ,にんじん, こまつな	607
14	月	ツナマヨコーントースト	オニオンドレッシングサラダ じゃがいもと豆のポターシュ		○	牛乳,ツナ缶, 白いんげん豆, 生クリーム,豆乳	食パン,油,さとう, マヨネーズ(卵不使用), じゃがいも,バター	玉葱,ホールコーン, にんじん,もやし, きゅうり,キャベツ	565
15	火	郷土料理給食：沖縄県 ◎ジューシー	冬瓜ともずくのスープ	◎サーターアングギー	○	牛乳,豚肉,かまぼこ, 刻み昆布,鶏肉, 木綿豆腐,もずく,たまご	精白米,もち米,ラード, さとう,ごま油,薄力粉, 三温糖,黒砂糖,油	にんじん,とうがん, ねぎ,こまつな	566
16	水	カレーピラフ ホワイトソースかけ	マセドアンサラダ	くだもの	○	牛乳,ベーコン,鶏肉, 白いんげん豆, 生クリーム	精白米,油,薄力粉, じゃがいも,さとう	玉葱,エリンギ,こまつな, ぶなしめじ,にんじん, きゅうり,ホールコーン, なし	625
17	木	9月 おたんじょうびきゅうしょく キャベツのペペロンチーノ	コロコロスープ	レモンマドレーヌ	○	牛乳,ベーコン, たまご,豆乳	スパゲッティ,油, オリーブ油,薄力粉, グラニュー糖, はちみつ,バター,粉糖	にんにく,玉葱,キャベツ, かぶ,にんじん,セロリー, こまつな,レモン	593
18	金	とりごぼうごはん	魚のつけ焼き ごま和え かきたま汁		○	牛乳,鶏肉,サケ, 木綿豆腐,たまご, カットわかめ	精白米,油,さとう, 液体塩こうじ,でん粉, 白すりごま,練りごま	しょうが,ごぼう,にんじん, さやえんどう,にんにく, キャベツ,もやし,こまつな, えのきたけ,ねぎ	592
21	月	敬老の日（お休み）							
22	火	国民の休日（お休み）							
23	水	秋分の日（お休み）							
24	木	くろざとうパン	チキンのマーマレード焼き バジルドレッシングサラダ トマトとたまごのスープ		○	牛乳,鶏肉,ベーコン, たまご	黒砂糖パン,でん粉, オリーブ油,さとう,油	しょうが,にんにく,もやし, マーマレードジャム, キャベツ,にんじん,玉葱, きゅうり,セロリー, トマト缶	581
25	金	季節の献立：十五夜 さんまのかば焼き丼	◎お月見スープ	くだもの	○	牛乳,さんま, きざみのり,木綿豆腐, 鶏肉,かつお厚けすり	精白米,でん粉,油, さとう,白玉粉, さといも	しょうが,かぼちゃ, だいこん,にんじん, 干し椎茸,ねぎ,こまつな, ぶどう	700
28	月	3年生社会「めんを作る工場」より ◎塩つけめん	ゆで野菜 スパイシービーンズポテト		○	牛乳,鶏肉,わかめ, ひよこ豆, かつお厚けすり	蒸し中華めん,ごま油, 油,じゃがいも, でん粉	しょうが,にんにく,ねぎ, もやし,にら,にんじん	568
29	火	マーボーなす丼	春雨サラダ	フルーツヨーグルト	○	牛乳,生揚げ,豚ひき肉, 赤みそ,ヨーグルト	精白米,油,さとう, でん粉,ごま油,はちみつ, 緑豆はるさめ,白ごま	なす,玉葱,たけのこ, にんじん,干し椎茸,きゅうり, しょうが,にんにく,もやし, 黄桃缶,白桃缶,洋なし缶, りんご缶	686
30	水	4年生国語「ごんぎつね」より ◎くりごはん	ししゃものからあげ ◎こぎつね和え ◎さつまいものみそ汁		○	牛乳,ししゃも,油揚げ, 木綿豆腐,赤みそ, 白みそ,かつお厚けすり	精白米,むき栗,黒ごま, でん粉,油,さつまいも, 板こんにゃく	キャベツ,もやし,こまつな, にんじん,だいこん,ねぎ	608

献立は都合により急遽変更になることがございます。ご承知おきください。
◎は行事食や季節のメニュー、世界の料理、郷土料理です。