



〔 9月 こんだて表① 〕

令和8年度

北区立滝野川もみじ小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	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
2 水	きなこあげパン	○	きな粉	ミルクパン, 上白糖		625 kcal
	夏のポトフ		ウィンナー	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, ズッキーニ	21.9 g
	ツナサラダ		ツナ	ごま油, 上白糖	トマト(水煮), しょうが, セロリー, パセリ キャベツ, もやし, とうもろこし(冷凍)	
	果物(冷凍りんご)				にんじん, たまねぎ りんご	
3 木	もろこしごはん	○		米	とうもろこし, あおのり	579 kcal
	赤魚のみそマヨネーズ焼き		あかうお, みそ	エッグケア		28.1 g
	切り干し大根のごま酢あえ			上白糖, ごま	切干しだいこん, キャベツ, にんじん きゅうり	
	生あげのみそ汁		生揚げ, みそ, 豆乳	油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, こまつな	
4 金	ルーローはん	○	豚肉, 高野豆腐, うずら卵(水煮)	米, 麦, 油, 三温糖	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮) たまねぎ, 干し椎茸, チンゲンツァイ	656 kcal
	冬瓜スープ		もずく		とうがん, こねぎ	23.9 g
	豆花(トウファ)		豆乳, 生クリーム	上白糖 黒糖	みかん缶, パイン缶	
7 月	ごはん	○		米		594 kcal
	じゃが芋のカレー煮		豚肉	油, じゃがいも, 糸こんにゃく 三温糖, 片栗粉	たまねぎ, にんじん, トマト(水煮) さやいんげん	21.1 g
	焼きなすのみそ汁		油揚げ, みそ	油	なす, ねぎ	
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	
8 火	かきたまうどん	○	鶏肉, 鶏卵	冷凍うどん, 片栗粉	にんじん, たまねぎ, ねぎ, ほうれんそう	553 kcal
	じゃこと野菜のごま和え		ちりめんじゃこ, 豆乳	ごま, 油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, とうもろこし(冷凍)	24.0 g
	さつま芋の ハニーレモンがらめ			さつまいも, 上白糖, はちみつ	レモン汁	
9 水	五穀わかめごはん	○	わかめご飯の素	米, 押し麦, きび, あわ, ごま		599 kcal
	とり肉のてり焼き		鶏肉	上白糖	しょうが	25.6 g
	小松菜カリカリ和え		大豆, 青のり	片栗粉, 上白糖, 油	こまつな, にんじん, キャベツ	
	菊のすまし汁		豆腐		まいたけ, きくの花, こねぎ	
10 木	シーフードピザトースト	○	ロースハム, いか, まだこ ピザチーズ, 刻みのり	無塩食パン, 油, 三温糖, 片栗粉, エッグケア	たまねぎ, とうもろこし(冷凍)	577 kcal
	イタリアン ドレッシングサラダ			油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, ほうれんそう パプリカ(赤)	28.2 g
	レンズ豆のトマトスープ		レンズまめ, 生クリーム	油, 三温糖	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ トマト(水煮)	
	果物(プルーン)				生プルーン	
11 金	キムタクチャーハン	○	豚肉	米, 麦, 油, ごま	にんじん, はくさいキムチ漬け たくあん干し大根漬, ピーマン	552 kcal
	野菜あげぎょうざ		大豆, みそ	ぎょうざの皮, ごま油, 片栗粉	キャベツ, たまねぎ, にら, 干し椎茸 にんにく, しょうが	22.3 g
	中華スープ		ほたてがい(貝柱), 豆腐	片栗粉	にんじん, えのきたけ, もやし, ねぎ チンゲンツァイ	
14 月	チリビーンズライス	○	豚肉, 大豆, 赤いんげんまめ	米, 麦, 油, 上白糖, 小麦粉	パセリ, にんにく, たまねぎ, にんじん セロリー, エリンギ, トマト(水煮)	598 kcal
	レタススープ		ベーコン	マカロニ	たまねぎ, にんじん, セロリー, レタス ほうれんそう(冷凍)	22.9 g
	果物(なし)				なし	
15 火	鶏めし	○	鶏肉, 鶏卵	米, 麦, 油, 上白糖	にんじん, 干し椎茸, ごぼう, さやいんげん	578 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			25.5 g
	めった汁		豚肉, みそ, 油揚げ	油, 糸こんにゃく, さつまいも	にんじん, だいこん, こねぎ	
	果物(巨峰)				巨峰	
16 水	鮭のクリームスパゲッティ	○	ベーコン, 生鮭, いんげんまめ 豆乳, 牛乳, 生クリーム	スパゲッティ, 油, 米粉	たまねぎ, マッシュルーム(水煮) ぶなしめじ, ほうれんそう	598 kcal
	じゃがバタコーン			じゃがいも, バター	とうもろこし(冷凍), ピーマン	28.0 g
	ジュリエヌスープ				キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリー パセリ	
17 木	ブルコギ丼	○	牛肉	米, 麦, 油, ねりごま, 三温糖 はるさめ, ごま	干し椎茸, たまねぎ, にんじん, もやし にら, にんにく	599 kcal
	わかめスープ		わかめ		しょうが, えのきたけ, ねぎ	21.8 g
	フルーツミックス				みかん(缶), 白桃(缶), りんご(缶) 黄桃(缶)	



〔 9 月 こんだて表② 〕

令和 8 年度

北区立滝野川もみじ小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	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
18 金	麦ごはん	○		米, 押し麦		636 kcal
	鯉のからあげ 薬味ソース		かつお	片栗粉, 三温糖, 油	だいこん, しょうが, ねぎ	28.9 g
	いなり和え		油揚げ	上白糖, 油	にんじん, こまつな, キャベツ, しょうが	
	かんぴょうと卵のみそ汁		鶏卵, みそ		かんぴょう(乾), えのきたけ, 糸みつば	
24 木	ココアパン	○		ココアパン		615 kcal
	シェーバーズパイ		豚肉, 牛肉, レンズまめ, 牛乳	油, 小麦粉, じゃがいも, バター	たまねぎ, にんじん, にんにく トマト(水煮)	26.9 g
	あさりのスープ		あさり, ベーコン		キャベツ, たまねぎ, にんじん とうもろこし(冷凍), ほうれんそう	
	果物 (ぶどう食べくらべ)				シャインマスカット シナノスマイル	
25 金	麦ごはん	○		米, 押し麦		636 kcal
	ほっけの塩レモン焼き		ほっけ		レモン	26.2 g
	あげ野菜の肉みそがらめ		豚肉, みそ	ねりごま, 三温糖	なす, れんこん, にんじん	
	月見白玉だんご汁		豆腐	白玉粉	かぼちゃペースト, にんじん, だいこん, ねぎ	
26 土	カレーライス	○	豚肉, 粉チーズ	米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん	671 kcal
	茎わかめの野菜サラダ		くきわかめ	油, 上白糖	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり	21.5 g
	ぶどうゼリー		粉かんでん	上白糖	ぶどうジュース	
29 火	ごはん	○		米		597 kcal
	のりじゃこふりかけ		ちりめんじゃこ, 刻みのり	上白糖, 油, ごま		28.8 g
	すき焼き煮		生揚げ, 豚肉	三温糖, 油, しらたき	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, はくさい, ねぎ, こまつな	
	ふのみそ汁		みそ	焼きふ	なめこ, こねぎ	
30 水	鯛めし	○	鯛	米	しょうが	555 kcal
	かきあげ		ほたてがい(貝柱), めかぶわかめ	油, 小麦粉	えだまめ(冷凍), たまねぎ, にんじん, みつば	22.7 g
	けんちん汁		高野豆腐	糸こんにゃく, さといも, 油	ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな	
	果物(りんご)				りんご	

※献立は食材購入などの都合により、変更をすることもあります。

※栄養価は中学年（3・4年生）のものです。低学年（1・2年生）は0.9倍 高学年（5・6年生）は1.1倍になります。

【今月のこんだてより】



3（木）もろこしごはん：とうもろこしの実を米と一緒に炊飯します。実を削いだ後の芯もいっしょに炊き込むことで香りよく炊きあがります（芯は食べません）。

9（水）菊のすまし汁：重陽の行事食です。重陽は五節句のひとつで、旧暦では菊の花が咲く頃なので「菊の節句」とも言われます。給食では菊の花びらを浮かべたすまし汁を作り、健康長寿を願います。

25（金）月見白玉だんご汁：十五夜の行事食です。白玉粉にかぼちゃを混ぜて黄色く色付けた白玉だんごの入った汁ものを作ります。だんごの生地には豆腐を加えることでしっとりとした柔らかなだんごが出来上がります。

30（水）鯛めし：この日は5年生がぎょしょく出前授業を受けます。ぎょしょく出前授業は5年生が社会科で学ぶ水産業に関連した内容で教材として愛媛県愛南町の真鯛が取り上げられるため、給食では鯛を炊き込んだ鯛めしを作ります。

【季節の食材】

ズッキーニ とうもろこし きゅうり 冬瓜 なす レタス 戻り鰹 梨 プルーン ぶどう りんご



「まごはやさしい」？

健康寿命を延ばすためにも毎日の食事に取り入れたい食材の頭文字です。

ま（豆類）ご（ごまやナッツ類）は（わかめなどの海草類）や（野菜類）
さ（魚）し（椎茸などのきのこ類）い（芋類）

給食では高頻度で使用しますが、ご家庭ではどうでしょうか？