



9月献立予定表



令和8年8月31日 荒川区立尾久宮前小学校

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	一口メモ
1 火	始業式（給食なし）						
2 水	チキンカレーライス カリカリじゃこサラダ れいとうみかん	○	牛乳 とりにく ごなチーズ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら パター はくりきこ じゃがいも ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトビュレ キャベツ きゅうり こまつな れいとうみかん	629 kcal 20.0 g	2学期最初の給食はカレーです。カレーのスパイスには食欲増進や消化促進効果などが期待されています。まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けず元気に過ごしましょう。
3 木	ねぎしおぶたどん ごまドレサラダ なし	○	牛乳 ぶたにく	こめ むぎ あぶら ごま しらたき ごまあぶら でんぶん さとう	にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ にら えのきだけ きゅうり にんじん キャベツ なし	583 kcal 24.5 g	梨は9月～10月が旬のくだもの。時期によって「幸水」「新高」「豊水」など品種が変わります。種類によって食感や大きさなどが色々楽しめます。
4 金	ココアあげパン フレンチサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 いんげんまめ ぶたにく	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ トマトかん	616 kcal 23.4 g	ココアあげパンはパンを180℃の油でさっとあけて、ミルクココア、ビュアココア、砂糖をまぶして作ります。油の温度に気をつけながら、外側がカリッと仕上がるよう、調理員さんが心をこめて作ってくれます。
7 月	ごはん のりのこぶちやふりかけ しおじゃが こまつなツナあえ	○	牛乳 のり ぶたにく ツナ	こめ ごまあぶら ごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな	605 kcal 21.8 g	今月の給食目標は「時間を守って食べましょう」です。おしゃべりをしすぎていると食べる時間が少なくなってしまう。そろってごちそうさまができるよう、時間を確認しながら食べましょう。
8 火	【鹿児島県の郷土料理】 あまみのけいはん からしあえ さつまいもいりむしパン	○	牛乳 とりにく たまご のり	こめ むぎ さとう あぶら こめこ パター さつまいも	にんじん ほししいたけ しょうが こねぎ もやし こまつな キャベツ	684 kcal 23.5 g	今日は鹿児島県の奄美地方の郷土料理の「鶏飯」です。「鶏飯」はだし茶漬けに近い料理で、ごはんを具をのせて、とりがらでとって味付けしたスープをかけて食べます。
9 水	【重陽の節句献立】 じゃこいりわかめごはん のりてりやき きつかあえ すましじる	○	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ とりにく ツナ とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん	もやし キャベツ ねぎ きくのはな きゅうり こまつな	580 kcal 25.9 g	今日は「陽の数字」といわれている9が重なる9月9日は「重陽の節句」です。作物の豊作を感謝するとともに、長寿を願います。別名で「菊の節句」と呼ばれています。菊の節句にちなみ、あえものに菊の花をいれました。
10 木	みそコーンラーメン えびとやさいのこみあえ スパイシーポテト	○	牛乳 ぶたひきにく えび わかめ	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	もやし にら にんじん ねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	576 kcal 24.1 g	宮前小の人氣メニューのみそコーンラーメンは、給食室で豚骨と鶏がら、しょうが、長ねぎをコトコト煮込んでガラスープをとって作ります。たっぷりの野菜も一緒に食べましょう！
11 金	セルフフィッシュサンド トマトとたまごのスープ たべくらべどう (きょうほう、シャインマスカット)	○	牛乳 ホキ ベーコン とうふ たまご	ミルクパン はくりきこ パンこ あぶら さとう でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ トマトかん セロリ にんにく しょうが ぶどう	595 kcal 28.6 g	巨峰とシャインマスカットの2種類のぶどうの食べ比べです。ぶどうは様々な種類がありますが、8～10月頃が旬です。色や味、食感の違いを味わってみましょう。
14 月	マーボーなす はるさめサラダ なし	○	牛乳 ぶたひきにく だいたミート	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら はるさめ	たまねぎ なす にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり なし	609 kcal 20.4 g	なすは夏から秋がおいしい時期の野菜です。なすは種類が多く、形が丸いもの、長いもの、小さいもの、色もむらさき、白、みどりなど様々です。
15 火	ごはん さんまのまつまえに ごまずあえ いななじる	○	牛乳 さんま こんぶ なまあげ	こめ さとう ごま	しょうが こまつな もやし きゅうり ごぼう にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	651 kcal 26.2 g	さんまは秋の味覚の代表で、秋に脂がのり、おいしくなります。骨まで食べられるように、給食室で朝からじっくり2時間以上煮込みます
16 水	世界の料理【イギリス】 チョコチップパン シェパーズパイ キャベツのカレースープ	○	牛乳 なまクリーム だいたミート チーズ ぶたひきにく ベーコン とりにく	チョコチップパン じゃがいも パター あぶら はくりきこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キャベツ こまつな	695 kcal 28.2 g	シェパーズパイはイギリスの家庭料理の1つです。「シェパーズ」とは羊飼いのという意味で、本来はひつじの肉を使う料理です。給食では豚肉で作りました。
17 木	世界の料理【スペイン】 チキンパエリア ソパ・デ・アホ サイダーゼリー	○	牛乳 とりにく ベーコン たまご かんてん	こめ むぎ あぶら オリーフオイル パンこ でんぶん さとう	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく セロリ トマトかん しょうが みかん	565 kcal 19.0 g	パエリアはスペインの代表的な料理です。パエリアの具はシーフードが多いですが、肉や野菜など家庭によって違うそうです。ソパ・デ・アホはたまごのはいたった、にんにくスープです。スペイン語で「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくという意味です。
18 金	ごはん さばのカレーやき おろしポテずあえ だいこんのみそしる	○	牛乳 さば わかめ あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん キャベツ だいこん こまつな	575 kcal 24.9 g	食事の時、どんな姿勢で食べていますか？足を組んだり、食器を持たずに猫背になっていたりすると、消化が悪くなり、見た目も美しくありません。背筋をのばして、足を床につけて、良い姿勢で食べましょう！
24 木	ごもくチャーハン だいがくいも ひらひらワントンスープ	○	牛乳 ぶたにく えび とりにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら さつまいも さとう ごま ワンタン	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし にら	627 kcal 22.3 g	体が大きくなる成長期には、骨をつくる材料であるカルシウムがたくさん必要になります。特に牛乳はカルシウムが豊富に含まれているので、給食に毎日出ています。カルシウムが多く含まれる食品を積極的にとりましょう！
25 金	【お月見献立】 かきたまうどん みそドレサラダ おつきみみたらしだんご	○	牛乳 ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ	うどん でんぶん さとう あぶら しらたまこ	ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん キャベツ きゅうり	569 kcal 23.4 g	十五夜は1年で1番美しいとされている「中秋の名月」を見ながら、作物の収穫などに感謝する日です。稲に似ているすすきやお月様に見立てた月見団子を供えます。
28 月	ごはん チキンチキンごぼう おかかあえ とうふのみそしる	○	牛乳 とりにく とうふ けずりぶし	こめ あぶら でんぶん さとう	しょうが にんじん ごぼう キャベツ もやし ねぎ こまつな えのきだけ	569 kcal 23.4 g	チキンチキンごぼうは、1口サイズののりの唐揚げとごぼうを甘辛いタレでからめた料理です。ごぼうはかみごたえがあるので、1口30回を目標によくかんで食べましょう！
29 火	やきカレーパン やさしいスープに フルーツヨーグルト	○	牛乳 ぶたひきにく レンズまめ とりにく たまご ベーコン いんげんまめ ヨーグルト	ショートニングパン あぶら でんぶん パンこ じゃがいも はちみつ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もも りんご ようなし	666 kcal 25.4 g	焼きカレーパンは豚ひき肉やたまねぎなどを炒めて、カレー粉などで味付けした具をパンにはさんで、焼いて作ります。油で揚げないので、ヘルシーな仕上がりです。
30 水	ゆかりごはん ししやものなんばんづけ ごまあえ けんちんじる	○	牛乳 ししやも とうふ ぶたにく	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こま じゃがいも こんにやく	ねぎ もやし こまつな もやし こまつな きゅうり だいこん ごぼう にんじん	576 kcal 24.4 g	南蛮漬けとはしょうゆや酢、さとうなどの調味料とねぎを合わせたタレに魚や肉を漬けた料理です。酢を使っているため、暑い時期にもさっぱりと食べられます。

※情勢や天候等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

★おしらせ★

- ・2学期は9月2日（水）から給食ははじまります。
- ・9月28日（月）～30日（水）6年生は移動教室のため、給食はありません。

今月の給食目標 時間を守って食べましょう。

実りの秋に感謝しよう

