



令和8年度9月の給食献立表

★今月の給食目標★～給食の役割について知ろう～



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価（中学年）	
			あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー k cal	タンパク質 g
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる		
2	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう オニオンドレッシングサラダ りんご	牛乳 豚肉 生クリーム	精白米 バター なたね油 薄力粉 黒砂糖 上白糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム ホールトマト キャベツ コーン きゅうり りんご	613	21.4
3	木	【防災給食】 アルファかまいとうもろこしごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎだれからあげ あつあげとやさいのみそいため のっぺいじる	牛乳 メルルーサ 豚肉 生揚げ 白みそ 鶏むね肉 油揚げ	アルファ化米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 里芋	とうもろこし にんにく 長ねぎ 生姜 人参 キャベツ ピーマン ごぼう 大根 干し椎茸 こんにゃく	616	32.3
4	金	ひやしごもくうどん ぎゅうにゅう とりにくとやさいのあげに れいとうみかん	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 鶏卵	冷凍うどん 上白糖 なたね油 片栗粉 じゃがいも	人参 緑豆もやし しめじ 小松菜 にんにく ピーマン 冷凍みかん	597	29.9
7	月	【香川県郷土料理】 ごはん ぎゅうにゅう レンコンいりとりつくね こまつなのけんちゃん みそけんちんじる	牛乳 鶏もも肉 鶏卵 油揚げ 押し豆腐 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 薄力粉 マヨネーズ 三温糖 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 里芋	玉葱 れんこん 葉ねぎ 生姜 小松菜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ こんにゃく	596	26.0
8	火	【カナダ料理】 メープルシナモントースト ぎゅうにゅう サーモンチャウダー サウザンアイランドドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム ひよこ豆 赤インゲン豆 ヨーグルト	食パン メープルシロップ なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 マヨネーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ パセリ きゅうり レモン汁	561	21.0
9	水	【重陽の節句】 くりさつまいもごはん ぎゅうにゅう きっかむし やさいのおかかあえ しおちゃんこじる	牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節 鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 もち米 栗 さつまいも 片栗粉	玉葱 生姜 にんにく コーン 緑豆もやし 人参 小松菜 白菜 長ねぎ	599	28.2
10	木	【中国料理】 たかなチャーハン ぎゅうにゅう しろみざかなのチリソースかけ ごもくちゅうかスープ	牛乳 豚肉 えび メルルーサ 鶏もも肉 鶏卵	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 上白糖	玉葱 人参 干し椎茸 長ねぎ 茹でだけのこ 高菜漬け にんにく 生姜 白菜 小松菜	580	30.7
11	金	【ベルギー料理】 なすとトマトのスパゲティ ぎゅうにゅう サラダリエジョワーズ れいとうみかん	牛乳 豚肉 赤みそ 粉チーズ ベーコン	スパゲティ なたね油 上白糖 バター じゃがいも	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 ホールトマト 茄子 さやいんげん レモン汁 冷凍みかん	636	25.4
14	月	【台湾料理】 ディーグウアージーマーファン ぎゅうにゅう シーバイ バンサンスー ルオポータン	牛乳 鶏むね肉 ボンレスハム 鶏もも肉	精白米 さつまいも 黒いりごま 片栗粉 米粉 なたね油 緑豆春雨 上白糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 きゅうり エリンギ 大根 レタス	562	27.9
15	火	【北海道郷土料理】 こんさいのスーパカレー ぎゅうにゅう ビーンズサラダ りんご	牛乳 豚肩ロース 大豆 ひよこ豆 いんげん豆	精白米 押し麦 なたね油 オリーブ油 じゃがいも 上白糖 ごま油 白ねりごま 白いりごま	玉葱 セロリ りんご 生姜 にんにく 人参 大根 ホールトマト ごぼう キャベツ 緑豆もやし コーン きゅうり りんご	587	19.7
16	水	【ハワイ料理】 セルフハンバーガー ぎゅうにゅう チャンクポテトサラダ とりにくのジンジャースープ	牛乳 豚肉 調理用牛乳 ベーコン ヨーグルト 白みそ 鶏もも肉	ミルクパン なたね油 生パン粉 上白糖 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油	玉葱 人参 にんにく パセリ キャベツ コーン 生姜	596	29.5
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき キャベツとかぶのゆかりあえ みそしる	牛乳 さんま 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま	生姜 キャベツ かぶ 人参 ゆかり粉 えのきたけ 長ねぎ	666	24.3
18	金	【敬老の白メニュー】 はっほうめん ぎゅうにゅう ちゅうかポテト ブドウゼリー	牛乳 豚肉 えび いか 粉寒天 ゼラチン	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 三温糖	生姜 にんにく 干し椎茸 茹でだけのこ 人参 キャベツ 白菜 小松菜 ぶどうジュース	612	23.7
24	木	【スペイン料理】 パエリア ぎゅうにゅう トルティージャ ソパデアホ	牛乳 えび いか 鶏卵 ボンレスハム ベーコン	精白米 オリーブ油 なたね油 じゃがいも 上白糖 乾燥パン粉	にんにく 玉葱 パセリ 人参 ピーマン	603	30.2
25	金	【開校記念日・お月見メニュー】 しらたまおつきみうどん ぎゅうにゅう おいおいサラダ アップルハニーマフィン	牛乳 油揚げ なんと	冷凍うどん ごま油 里芋 白玉粉 なたね油 上白糖 薄力粉 はちみつ 粉糖	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにゃく りんご	592	17.2
29	火	わふうスープスパゲティ ジョア かいそうこんにゃくサラダ ベーコンポテトパイ	ジョア 鶏もも肉 ベーコン 粉かつお 乾燥わかめ	スパゲティ なたね油 片栗粉 ごま油 上白糖 じゃがいも マヨネーズ 餃子の皮 薄力粉	にんにく 玉葱 人参 しめじ 小松菜 緑豆もやし キャベツ こんにゃく	630	21.9
30	水	かきあげどん ぎゅうにゅう そくせきづけ みそしる	牛乳 粉かつお いか 鶏卵 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 さつまいも 薄力粉 片栗粉 なたね油 上白糖	玉葱 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 小松菜	633	21.6

（材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。）