

令和8年度 9月 給食献立表



9月の給食目標
『時間を考えて食べよう』

江東区立東陽小学校
校長 安田 照雄
栄養士 寺田満里奈

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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	カレーライス 大豆入りサラダ ぶどうゼリー		牛乳(飲用) 鶏肉 大豆 粉寒天	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ぶどうジュース	688	22.1
2 水	ごはん 鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら炒め 白菜と揚げのみそ汁		牛乳(飲用) 鮭 豚肉 削り節 油揚げ 粉かつお	米 油 つきこんにゃく 砂糖 大豆油 じゃがいも 白ごま	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな	569	28.0
3 木	ハムチーズホットサンド じゃがいものハニーサラダ ミネストローネ		牛乳(飲用) ロースハム ビザ用チーズ あさり いんげんまめ	ミルクパン バター 油 じゃがいも はちみつ 砂糖 マカロニ	にんじん きゅうり にんにく セロリー たまねぎ キャベツ トマト缶	601	24.2
4 金	*郷土料理:板木県* ごはん 鶏肉のにらソースかけ 湯葉と野菜のあえもの かんぴょうと卵のみそ汁		牛乳(飲用) 鶏肉 削り節 鶏卵 粉かつお	米 砂糖 でん粉 三温糖 じゃがいも	にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ かんぴょう ねぎ こまつな	563	24.8
7 月	きんぴらごはん ししゃものから揚げ もやしのごまだれ和え かきたま汁		牛乳(飲用) 鶏肉 ししゃも 出し昆布 削り節 豆腐 鶏卵	米 ごま油 しらす 三温糖 油 でん粉 ねりごま 白ごま じゃがいも	ごぼう にんじん もやし こまつな たまねぎ ねぎ	550	24.8
8 火	*5-4ランチルーム給食* ごはん 塩こうじ肉じゃが れんこんと春雨の炒め物		牛乳(飲用) 豚肉 削り節	米 白ごま 油 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 ごま油 緑豆はるさめ	にんじん たまねぎ さやいんげん はす こまつな	564	21.8
9 水	二色そばごはん 小松菜ともやしのおひたし おろし汁 花みかん		牛乳(飲用) 鶏ひき肉 鶏卵 糸がきかつお ちりめんじゃこ 出し昆布 削り節 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 白ごま じゃがいも でん粉	しょうが たけのこ こまつな もやし にんじん だいこん みかん	563	27.9
10 木	*重陽の節句給食* 麦ごはん さつまいものコロッケ 菊花あえ 豚汁		牛乳(飲用) 豚ひき肉 糸がきかつお 削り節 豚肉 豆腐 粉かつお	米 押麦 大豆油 油 さつまいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 乾燥パン粉 白ごま 板こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくの花 こまつな ごぼう だいこん ねぎ	648	23.3
11 金	*5-2ランチルーム給食* 豚しゃぶ冷やし中華 大根ときゅうりの華風甘酢 なし		牛乳(飲用) 豚肉	むし中華めん 油 ごま油 三温糖 メープルシロップ ねりごま 白ごま 砂糖	きゅうり もやし にんじん キャベツ しょうが ねぎ レモン だいこん 梨	564	23.0
14 月	*5-3ランチルーム給食* ごはん ホキのあずま煮 浅漬け とうがんのすまし汁		牛乳(飲用) ホキ 出し昆布 削り節 鶏肉	米 油 でん粉 砂糖	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうがん こまつな	553	23.4
15 火	*5-1ランチルーム給食* きな粉トースト 海藻サラダ 秋のホワイトシチュー		牛乳(飲用) きな粉 わかめ くきわかめ 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム	食パン バター はちみつ 油 三温糖 白ごま さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ クリームコーン エリンギ	567	19.2
16 水	高菜とひき肉の炒飯 キャベツときゅうりのキムチ風 チンゲン菜の中華スープ 巨峰		牛乳(飲用) 豚ひき肉 鶏卵 鶏肉 生揚げ	米 粒麦 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ たかな漬 キャベツ きゅうり にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ 巨峰	570	22.8
17 木	ごはん スンドubuチゲ 大根ナムル 花みかん		牛乳(飲用) 豚肉 豆腐 いか うずら卵 わかめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい たけのこ ねぎ にら だいこん もやし きゅうり しょうが みかん	596	27.8
18 金	*食育の日給食* あじのかば焼き丼 ごまあえ さつまい		牛乳(飲用) あじ 削り節 わかめ 豆腐 粉かつお	米 大豆油 でん粉 砂糖 白ごま 三温糖 ねりごま さつまいも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	591	25.8
24 木	*お彼岸給食* 秋の花ごはん さばのねぎソースかけ キャベツのおかかあえ 秋なすのみそ汁		牛乳(飲用) さば 糸がきかつお 削り節 豆腐 粉かつお	米 黒米 砂糖 ごま油 白ごま	むきえだまめ しょうが ねぎ にんにく もやし にんじん こまつな キャベツ なす たまねぎ	582	28.0
25 金	*お月見給食* 麦ごはん 魚と野菜の五色あえ お月見汁 巨峰		牛乳(飲用) 大豆 しいら 出し昆布 削り節 豆腐	米 押麦 大豆油 じゃがいも でん粉 砂糖 白玉粉	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん かぼちゃ だいこん ねぎ こまつな 巨峰	649	28.9
28 月	スパゲッティのこ入りミートソース あさりのカラッとサラダ フルーツヨーグルト		牛乳(飲用) 豚ひき肉 大豆 粉チーズ あさり プレーンヨーグルト	スパゲッティ 油 大豆油 小麦粉 でん粉 ごま油 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 しめじ しいたけ まいたけ キャベツ もやし きゅうり ごぼう しょうが みかん缶 黄桃缶 バナナ	628	26.2
29 火	チーズトースト わかめとコーンのサラダ ポトフ		牛乳(飲用) スライスチーズ わかめ 鶏肉 ウインナー	食パン マーガリン 油 ごま油 三温糖 じゃがいも	きゅうり もやし スイートコーン にんじん たまねぎ キャベツ	615	25.5
30 水	ご飯・じゃことおかかのふりかけ 鶏肉とじゃがいもの炒め煮 千草あえ		牛乳(飲用) ちりめんじゃこ 糸がきかつお あおのり 鶏肉 削り節 鶏卵	米 白ごま 油 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 ごま油 三温糖	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ だいこん さやいんげん キャベツ こまつな	554	23.1

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。