



9月 給食献立表



令和8年度

杉並区立浜田山小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
2 水	なすいり ミートソーススパゲティ	○	ツナとポテトのサラダ くだもの（ぶどう・デラウェア）	ぶたひき肉、粉チーズ、牛乳、 まぐろ缶	スパゲティ、米ぬか油、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、 たまねぎ、トマトジュース、なす、 キャベツ、さやいんげん、デラウェア	556 kcal 24.5 g 20.0 g 1.7 g
3 木	むぎごはん 国産食材の日	○	チキンなんばん ひやじる ひじきとおおだいずのサラダ	牛乳、とり肉、わかめ、油あげ、 赤みそ、白みそ、だいず、干ひじき	米、押し麦、小麦粉、 ノンエッグマヨネーズ、揚げ油、 さとう、白すりごま、ごま油	にんにく、しょうが、レモン、 きゅうり、にんじん、こまつな、 だいこん、コーン缶	610 kcal 27.2 g 22.2 g 2.7 g
4 金	どうもろこしごはん	○	サバのごまみそがけ さわにわん さつまいものフラワーあげ	牛乳、さば、赤みそ、ぶた肉	米、もち米、米粒麦、さとう、でんぶん 白炒りごま、白すりごま、こんにゃく、 さつまいも、揚げ油、はちみつ	どうもろこし、しょうが、ごぼう、 にんじん、だいこん、ながねぎ、 糸みつば	582 kcal 23.0 g 19.9 g 2.3 g
7 月	バターライス エビクリームがけ	○	カラフルサラダ くだもの（なし）	おきえび、あさり、とり肉、 ベーコン、牛乳	米、米粒麦、バター、米ぬか油、 小麦粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、 キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、 黄ピーマン、なし	599 kcal 23.1 g 21.7 g 2.1 g
8 火	ぶたキムチどん	○	はるまきいりわかめスープ ナムル	ぶた肉、赤みそ、牛乳、とりひき肉、 わかめ、とうふ	米、押し麦、米ぬか油、さとう、 ごま油、でんぶん、はるさめ、 白炒りごま	しょうが、にんにく、キムチ（白菜）、 はくさい、ながねぎ、ニラ、チンゲンサイ、 にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな	566 kcal 22.9 g 17.8 g 2.5 g
9 水	ちゅうかおこわ 菊の節句	○	きっかむし かきたまじる じゃこサラダ	ぶた肉、ほたてがし、牛乳、 ぶたひき肉、とうふ、たまご、 わかめ、ちりめんじゃこ	米、米粒麦、もち米、ごま油、さとう、 でんぶん、米ぬか油、白炒りごま	乾しいたけ、ゆでたけのこ、にんじん、 たまねぎ、しょうが、にんにく、コーン缶、 ながねぎ、こまつな、もやし、きゅうり	596 kcal 28.0 g 20.8 g 3.1 g
10 木	むぎごはん かみかみふりかけ	○	だいずいりコロッケー みそしる もやしとこまつなあまじょうゆあえ	ちりめんじゃこ、かつお節、 塩こんぶ、牛乳、大豆、ぶたひき肉、 油あげ、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、さとう、米ぬか油、 じゃがいも、小麦粉、パン粉、 揚げ油、さとう	にんじん、たまねぎ、とうがん、 もやし、こまつな	632 kcal 24.5 g 19.4 g 3.1 g
11 金	ピザトースト	○	ポトフ（レンズまめ） かんてんいり フルーツポンチ	ベーコン、チーズ、牛乳、 とりもも肉、ウィンナーソーセージ、 レンズまめ、粉寒天	食パン、米ぬか油、じゃがいも、 さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんじん、 しめじ、キャベツ、黄ピーマン、コーン缶、 みかん缶、もも缶、パイン缶、ぶどうジュース	586 kcal 23.9 g 23.3 g 1.8 g
15 火	むぎごはん	○	いかのかりんあげ ちくぜんに いとかんてんサラダ	牛乳、いか、とり肉、系寒天	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、さとう、 米ぬか油、こんにゃく、ごま油	しょうが、にんじん、ごぼう、れんこん、 さやいんげん、もやし、きゅうり、 コーン缶	559 kcal 23.8 g 17.2 g 1.5 g
16 水	ジャンバラヤ	○	ホキのハーブパンこやき かぼちゃのポタージュ くだもの（きょうほう）	おきえび、いか、あさり、 ウィンナーソーセージ、牛乳、ホキ、粉チーズ、 調理用牛乳、生クリーム	米、米粒麦、米ぬか油、オリーブ油、 パン粉、バター、じゃがいも	たまねぎ、セロリー、にんじん、 黄ピーマン、ピーマン、にんにく、 かぼちゃ、巨峰	594 kcal 27.9 g 24.4 g 2.6 g
17 木	ひやしきつねうどん	○	ツナのシャキシャキあえ だいがくいも	わかめ、油あげ、牛乳、まぐろ缶	冷凍ゆでうどん、さとう、ごま油、 さつまいも、揚げ油、水あめ、 黒炒りごま	ながねぎ、もやし、切干大根、こまつな、 にんじん、きゅうり	582 kcal 19.3 g 19.7 g 2.7 g
18 金	あきのかおりごはん カミカミデー	○	ししゃもフライ さといものみそしる だいこんときゅうりのごまふうみ	とり肉、牛乳、ししゃも、 生あげ、白みそ、赤みそ	米、米粒麦、米ぬか油、さつまいも、 小麦粉、パン粉、揚げ油、里芋、 さとう、白炒りごま	にんじん、しめじ、こまつな、だいこん、 きゅうり、しょうが	580 kcal 21.9 g 19.9 g 2.7 g
24 木	二色おはぎ お彼岸献立	○	きびなごのからあげ のっぺいじる こまつなともやしの からしじょうゆあえ	きな粉、牛乳、きびなご、 とり肉、油あげ	米、もち米、さとう、黒すりごま、 でんぶん、揚げ油、里芋	しょうが、にんじん、だいこん、 ながねぎ、こまつな、もやし	557 kcal 23.1 g 16.1 g 1.8 g
25 金	サケごはん 十五夜・2年生校外学習	○	ぎせいとうふ おつまだんごじる ゆかりキャベツ	生サケ、刻みのり、牛乳、とりひき肉、 豆腐、たまご、とりもも肉	米、押し麦、米ぬか油、さとう、 でんぶん、白玉粉	しょうが、にんじん、乾しいたけ、 たけのこ缶、かぼちゃ、だいこん、 ながねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり ゆかり	611 kcal 29.9 g 19.7 g 3.1 g
28 月	カツオめし 国産食材の日	○	とんじる キャベツときゅうりのあさづけ	かつお、刻みのり、牛乳、ぶた肉、 とうふ、白みそ、赤みそ、	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、 さとう、米ぬか油、こんにゃく、 じゃがいも	えだまめ、しょうが、ごぼう、にんじん、 ながねぎ、だいこん、きゅうり、 キャベツ	565 kcal 26.2 g 15.8 g 2.9 g
29 火	カレーライス	○	パリパリサラダ りんごゼリー	ぶた肉、ハチみそ、牛乳、 粉寒天、ゼラチン	米、押し麦、じゃがいも、米ぬか油、 ごま油、小麦粉、さとう、 はちみつ、わんたんの皮、揚げ油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、 にんじん、トマト缶、りんご（加熱調 理）、こまつな、キャベツ、 アップルジュース	640 kcal 18.1 g 19.4 g 1.9 g
30 水	むぎごはん	○	めかじきつつみあげ とうふじる もやしとこまつなのいそあえ	牛乳、めかじき、チーズ、とうふ、 油あげ、もみのり、刻みのり	米、米粒麦、春まきの皮、小麦粉、 揚げ油	しょうが、にんじん、ながねぎ、 えのきたけ、こまつな、もやし、 コーン缶	588 kcal 28.0 g 19.5 g 2.0 g

☆食材納入の都合により変更することがありますのでご了承ください。アレルギーにかかわるときは、ご連絡させていただきます。
☆できるだけ給食で初めて食べる食材がないよう、使用食材をご確認いただけると安心です。