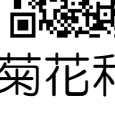


9月のこんだてひょう

令和8年度 杉並区立沓掛小学校

日にち・曜日	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2水	カレーライス 	○	じゃこサラダ メロン 	牛乳 豚肉 豚骨（スープ） ちりめんじゃこ	米 押し麦 炒め油 じゃがいも 小麦粉 さとう 白ごま ごま油	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト りんご こまつな キャベツ きゅうり メロン	605 kcal 20.8 g 18.5 g 2.1 g
3木	キャロットライス	○	ホキのハーブパン粉焼き 何でも千切りサラダ トマトと卵のスープ 	牛乳 ホキ 粉チーズ ひじき とり肉 たまご とり骨（スープ）	米 米粒麦 オリーブ油 パン粉 サラダ油 さとう でんぷん	にんじん にんにく だいこん キャベツ きゅうり レモン （果汁） たまねぎ トマト こまつな セロリ	594 kcal 28.0 g 21.2 g 2.5 g
4金	キムチ炒飯  	○	棒餃子 中華スープ	牛乳 豚肉 豚挽き肉 とり肉 とうふ とり骨（スープ）	米 米粒麦 炒め油 白ごま ギョウザの皮 ごま油 はるさめ でんぷん	にんじん キムチ（白菜） ピーマン キャベツ ニラ にんにく しょうが たけのこ（缶）しい たけ たまねぎ ながねぎ こまつ な	672 kcal 27.0 g 21.0 g 2.5 g
7月	とりとごぼうのピラフ	○	せん切り野菜スープ さつまいものフワフワチップ	牛乳 とり肉 ハム たまご 豚肉 レンズまめ とり骨（スープ）	米 米粒麦 オリーブ油 炒め油 さつまいも 揚げ油 さとう はちみつ	にんじん しょうが ごぼう さやいんげん たけのこ たまねぎ キャベツ こまつな セロリ	564 kcal 20.5 g 17.4 g 2.3 g
8火	冷やしきつねうどん かき揚げ	○	冷凍みかん  	牛乳 出し昆布 さば節 （だし） 油揚げ むきえび いか 大豆 めかぶ たまご	うどん さとう 小麦粉 揚げ油	万能ねぎ にんじん たまねぎ 冷凍みかん	576 kcal 26.6 g 22.6 g 1.9 g
9水	元気ごはん 重陽の節句献立	○	菊花蒸し 小松菜の菊花和え 豚汁 	牛乳 豚挽き肉 豆腐 煮干し（だし） 豚肉 とうふ みそ	米 米粒麦 きび でんぷん ごま油 さとう 炒め油 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ しょうが ホールコーン こまつな もやし 菊のり ごぼう にんじん ながねぎ だいこん	571 kcal 22.9 g 15.6 g 2.1 g
10木	秋の香りごはん	○	いかのかりん揚げ けんちん汁 巨峰 	牛乳 出し昆布 とり肉 いか さば節（だし） とうふ 油揚げ	米 米粒麦 さつまいも 小麦粉 でんぷん 揚げ油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	にんじん しめじ しょうが ごぼう だいこん ながねぎ こまつな 巨峰	559 kcal 24.9 g 14.9 g 2.1 g
11金	麦ごはん	○	お好み卵焼き もやしと小松菜のナムル 韓国風肉じゃが	牛乳 たまご 豚挽き肉 かつお節 あおのり 豚肉 さば節（だし） 大豆	米 押し麦 炒め油 ごま油 さとう しらたき じゃがいも 白ごま 白すりごま	キャベツ ながねぎ もやし こまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ ニラ	606 kcal 25.7 g 19.5 g 2.3 g
14月	麦ごはん	○	大豆入りカレーコロッケ トマトの梅醤油和え 野菜のみそ汁 	牛乳 大豆 豚挽き肉 油揚げ みそ さば節（だし）	米 押し麦 炒め油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油 さとう	にんじん たまねぎ もやし こまつな 梅干し ごぼう	635 kcal 22.0 g 21.4 g 2.7 g
15火	ピザトースト 	○	白インゲン豆と野菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン チーズ とり骨（スープ） 豚肉 白いんげん豆	食パン 炒め油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ ピーマン しょうが にんじん キャベツ こまつな りんご（缶）パイナップル （缶） もも（缶）	564 kcal 23.0 g 20.5 g 2.4 g
16水	高野豆腐のそぼろごはん 国内産食材の日	○	庄内の芋煮 野菜の塩昆布和え	牛乳 とり挽き肉 高野豆腐 さば節（だし） 豚肉 生揚げみそ 塩昆布	米 米粒麦 炒め油 さとう 里芋 ごま油	にんじん 乾しいたけ ながねぎ しめじ キャベツ こまつな	592 kcal 27.2 g 18.1 g 2.5 g
17木	麦ごはん	○	チキン南蛮 切干とわりのごま酢あえ さつま汁 	牛乳 とり胸肉 たまご 煮干し（だし） とうふ みそ	米 押し麦 小麦粉 揚げ油 さとう 白ごま 炒め油 こんにゃく さつまいも	にんにく しょうが レモン （果汁） 切干大根 きゅうり ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	644 kcal 27.8 g 20.8 g 2.2 g
18金	二色おはぎ 	○	焼きししゃも 吉野汁	牛乳 きな粉 ししゃも さば節（だし） 出し昆布 とうふかまぼこ とり肉	米 もち米 米粒麦 さとう 黒すりごま つきこんにゃく でんぷん うどん 玉子	にんじん ながねぎ みつば	596 kcal 25.4 g 18.5 g 2.0 g
24木	麦ごはん 国内産食材の日	○	かつおの磯揚げ トマトとマツタけの辛子しょうゆ みそ汁	牛乳 かつお あおのり 乾燥わかめ 生揚げ さば節（だし） みそ	米 押し麦 でんぷん じゃがいも 揚げ油 さとう	しょうが にんじん こまつな もやし キャベツ ながねぎ	570 kcal 27.9 g 15.7 g 1.9 g
25金	あぶら麩丼 お月見献立 図書コラボ給食 	○	お月見団子汁 菊花みかん 	牛乳 ささかまぼこ さば節（だし） たまご のり 絹とうふ とり肉	米 米粒麦 油ふ さとう 白玉粉 炒め油	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん かぼちゃ だいこん ながねぎ こまつな みかん	660 kcal 25.0 g 18.8 g 2.9 g
28月	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 五目きんぴら 大根と小松菜の味噌汁	牛乳さわら 豚肉 さば節 （だし） 煮干し（だし） 油揚げ わかめ とうふ みそ	米 押し麦 さとう 白すりごま ごま油 炒め油 つきこんにゃく	しょうが ながねぎ にんにく ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん こまつな	589 kcal 28.7 g 20.0 g 2.6 g
29火	ミックス入りのパスタ 	○	パリパリサラダ 梨 	牛乳 豚挽き肉 ベーコン チーズ	スパゲティ サラダ油 春巻きの皮 揚げ油 ごま油 さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ ホールトマト（缶） しめじ きゅうり キャベツ なし	595 kcal 24.0 g 20.7 g 2.7 g
30水	麦ごはん	○	鮭のみそマゼン 焼き 野菜の煮物 キャベツの和え	牛乳 生鮭 調理用牛乳 みそ 粉チーズ さば節（だし） かつお節	米 押し麦 ノンエッグマ ヨネーズ パン粉 じゃがいも こんにゃく さとう	たまねぎ マッシュルーム（缶） にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	584 kcal 27.7 g 18.1 g 1.8 g

都合により献立変更をする場合があります。ご了承ください。