

令和8年度9月 給食献立予定表

台東区立谷中小学校

日 曜	こん だて めい 献 立 名	牛 乳	からだ 体をつくる食品	ねつ ちから 熱や力になる食品	ちょうし ととの しょうひん 調子を整える食品	エネルギー (kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
2 水	チリビーンズライス	○	ぶた肉,大豆,レンズ豆,★ チーズ	米,油,じゃがいも,小麦粉,★ バター,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にん じん,マッシュルーム,トマト	650
	フレンチサラダ			油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	23. 1
	巨峰				★巨峰	
3 木	ごはん	○		米		594
	さばの塩こうじ焼き		★さば	塩こうじ		26. 7
	煮浸し		油あげ,かつおぶし	さとう	はくさい,にんじん,ほうれんそう	
	みそ汁		とり肉,赤みそ,白みそ	さつまいも	玉ねぎ,長ねぎ	
4 金	インディアン焼きそば	○	ぶた肉	★むし中華めん,油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もやし	620
	青のりポテトビーンズ		大豆,青のり	じゃがいも,でんぷん,油		24. 8
	オレンジゼリー		寒天	さとう	★オレンジジュース,★みかん缶	
7 月	東京都産コマツナパン	○		★あしたばパン		666
	マカロニグラタン		★牛乳,とり肉,いんげんま め,★チーズ	小麦粉,★バター,油,じゃが いも,マカロニ,パン粉	玉ねぎ,こまつな	26. 1
	スティックマリネ			油,さとう	にんじん,きゅうり,だいこん,玉ねぎ	
8 火	みそビビンバ	○	ぶた肉,赤みそ	米,麦,さとう,油,ごま油,三 温糖,ごま	にんじん,こまつな,はくさい,もやし,にん にく,しょうが,長ねぎ	604
	にら玉スープ		とり肉,★たまご	油,でんぷん,ごま油	玉ねぎ,にら,長ねぎ	24. 1
	茨城県筑西市の梨				★なし 	
9 水	ごはん	○		米		610
	鰯の七味焼き		★さわら	さとう,ごま油		29. 9
	野菜のごま酢和え			ごま,すりごま,さとう	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	
	とん汁		ぶた肉,油あげ,とうふ,赤み そ,白みそ	油,じゃがいも,ごま油	だいこん,にんじん,長ねぎ	
10 木	ミックスピラフ	○	とり肉	米,★バター,油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン, さやいんげん	718
	ミネストローネ		ベーコン,ぶた肉	油,じゃがいも,シェルマカロ ニ,三温糖	にんにく,セロリー,玉ねぎ,にんじん,トマ ト	22. 7
	ヨーグルトボムボム		★たまご,★ヨーグルト	小麦粉,★バター,油,さとう	★りんご缶 	
11 金	ごはん	○		米		606
	ひじきふりかけ		干ひじき	ごま	ゆかり粉	27. 0
	すき焼き風煮		ぶた肉,焼き豆腐	油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,ごぼう,しめじ,しらた き,はくさい,長ねぎ	
	おかかお浸し		かつおぶし		キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	
14 月	チャーハン	○	ぶた肉	米,ごま油	にんにく,玉ねぎ,長ねぎ,にんじん	651
	中華スープ		とり肉,とうふ	はるさめ,でんぷん,ごま油	えのきたけ,にんじん,はくさい,長ねぎ,こ まつな	21. 4
	大学芋			さつまいも,油,さとう,水あ め,黒ごま		
15 火	ごはん	○		米		590
	鶏肉の照り焼き		とり肉	三温糖,でんぷん	しょうが	24. 6
	キャベツとコーンのソテー		ベーコン	油	にんじん,キャベツ,もやし,コーン	
	みそ汁		とうふ,油あげ,わかめ,赤み そ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,長ねぎ	



日 曜	こん だて めい 献 立 名	牛 乳	からだ 体をつくる食品	ねつ ちから 熱や力になる食品	ちょうし ととの しょうひん 調子を整える食品	エネルギー (kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
16 水	ツナトマトスパゲッティ	○	ツナ,ベーコン,★チーズ	★スパゲティ,油,三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,トマト	617
	ひよこ豆のサラダ		ひよこ豆	でんぷん,油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	23. 0
	ベビーパイン				★ベビーパイン缶	
17 木	ごはん	○		米		591
	鮭のみそ漬け焼き		★さけ,白みそ	さとう,ごま油	しょうが	30. 2
	じゃがいもの金平		ぶた肉	ごま油,じゃがいも,三温糖, ごま	にんじん,こんにゃく	
	すまし汁		とり肉,とうふ,わかめ		にんじん,はくさい,えのきたけ,長ねぎ	
18 金	ベーコンマヨトースト	○	ベーコン	★食パン,油,エッグケアマヨ ネーズ(卵不使用)	にんにく,玉ねぎ,コーン	606
	ポトフ		ベーコン,ぶた肉	じゃがいも	セロリー,玉ねぎ,にんじん,キャベツ	23. 0
	ブルー ン				★生ブルー ン 	
24 木	ごまご飯	○		米,ごま		581
	豆腐の中華煮		ぶた肉,大豆,とうふ	ごま油,さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,し いたけ,長ねぎ,チンゲン菜	25. 7
	大根じゃこサラダ		★ちりめんじゃこ	さとう,ごま油,油	だいこん,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	
25 金	鶏五目ご飯	○	とり肉,油あげ,高野豆腐	米,油,さとう	ごぼう,にんじん,エリンギ	617
	あんかけ汁		とり肉,とうふ,わかめ	でんぷん	にんじん,えのきたけ,はくさい,長ねぎ	23. 7
	お月見団子		絹ごし豆腐	白玉粉,上新粉,三温糖,でん ぷん		
28 月	ご飯	○		米		612
	白身魚のフライ		★ホキ	米粉,小麦粉,パン粉,油		25. 6
	野菜のカレーソテー		ベーコン	油	にんじん,もやし,キャベツ	
	みそ汁		やきちくわ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,長ねぎ	
29 火	パンブキンパン	○		★パンブキンパン		604
	さつまいものシチュー		ベーコン,とり肉,いんげんま め,★牛乳,★生クリーム	油,さつまいも,★バター,小 麦粉	玉ねぎ,にんじん,しめじ	22. 3
	ハムサラダ		ハム 	油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	
30 水	豚キムチ丼	○	ぶた肉,赤みそ	米,押麦,さとう,ごま油,油	にんにく,しょうが,白菜キムチ,にんじん,もや し,玉ねぎ,はくさい,しらたき,しめじ	600
	卵とわかめのスープ		とり肉,わかめ,★たまご	でんぷん	玉ねぎ,えのきたけ	25. 5
	りんご				★りんご 	

- ☆ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。
- ☆ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。
- ☆ くだものは変更になることがあります。
- ☆ ★マークがあるものは、学校で除去対応をする食材です。除去食対応の申し込みをされているご家庭は、お子様と一緒に確認してください。

