

令和8年 9月献立予定表

(17回) 台東育英小学校

日曜	こん だて めい 献 立 名	牛 乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちょうし ととの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
水	2 カレーライス	○	豚肉 粉チーズ	精白米 油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参	647
	コーンサラダ			油 三温糖	コーン きゃべつ きゅうり 玉葱	
	くだもの なし 果物(梨)				梨	22.0
木	3 ご飯	○		精白米		
	とりにく 鶏肉のくわ焼き		鶏肉	砂糖	しょうが	572
	あおな 青菜とこんにやくの炒め煮			油 砂糖 ごま	しめじ 小松菜 こんにやく	
	みそ汁		油揚げ みそ		大根 人参 玉葱	24.4
金	4 ココアパン	○		ココアパン		
	かぼちゃのムサカ		豚ひき肉 ピザチーズ	油 砂糖 小麦粉	しょうが 玉葱 トマトピューレ トマト缶 かぼちゃ	635
	チキンスープ		鶏肉	油	エリンギ 玉葱 人参 きゃべつ 小松菜	
	サイダーゼリー		寒天	砂糖	パイナップル 黄桃缶	26.6
月	7 や焼きとり丼	○	鶏肉 高野豆腐	精白米 油 ざらめ 水あめ でんぶん	しょうが 長ねぎ 玉葱	651
	スティック野菜			油 砂糖	人参 きゅうり 大根 玉葱	
	はるさめ 春雨スープ		ベーコン	春雨 ごま油	もやし 豆苗	25.5
火	8 スパゲティハッシュドボーク	○	豚肉 生クリーム	スパゲティ 油 バター 小麦粉	人参 玉葱 マッシュルーム トマト缶 グリーンピース	609
	パンプキンサラダ			油 砂糖 ごま	かぼちゃ きゃべつ きゅうり 玉葱	
	くだもの きとほう 果物(巨峰)				巨峰	22.2
水	9 栗入り炊き込みご飯	○	鶏肉	精白米 もち米 油 栗	ごぼう 人参 しめじ	
	きかな 魚のごま衣揚げ		メルルーサ	砂糖 ごま すりごま でんぶん 油		572
	きつか あ 菊花和え		糸削り節		小松菜 もやし 菊のり	
	なすのみそ汁		油揚げ みそ		なす 玉葱 人参	27.3
木	10 や焼きそばパン	○	豚ひき肉 青のり	コッペパン 蒸し中華麺 油	人参 玉葱 きゃべつ もやし	623
	とりにく 鶏肉とひよこ豆の煮込み		鶏肉 ひよこ豆	油 じゃがいも でんぶん	人参 玉葱 コーン	
	ふしぎ めだまや 不思議な目玉焼き		寒天 調理用牛乳	砂糖	黄桃缶	29.2
金	11 むぎ はん 麦ご飯	○		精白米 精麦		
	おたにく 豚肉のしょうが焼き		豚肉	砂糖	しょうが	563
	いた もやし炒め			ごま油	もやし 人参 こまつな	
	ためぎ汁		みそ	油	こんにやく ごぼう 人参 大根 玉葱	22.9
月	14 みそラーメン	○	豚ひき肉 みそ	油 蒸し中華麺 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 コーン	653
	じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも 油 はちみつ	きゅうり 人参 きゃべつ	
	くだもの なし 果物(梨)				梨	24.9

日曜	こん だて めい 献 立 名	牛 乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちょうし ととの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
水	15 ご飯	○		精白米		
	きかな て や 魚の照り焼き		たちうお	砂糖	しょうが	597
	もやしときゅうりのごま酢和え			ごま 砂糖	もやし きゅうり 人参	
火	みそけんちん汁		豆腐 みそ	油	ごぼう 人参 大根 玉葱	24.8
木	16 キムチチャーハン	○	豚肉	精白米 油	人参 冷凍キムチ(魚介エキスなし) ピーマン	581
	とうふ ちゅうか に 豆腐の中華煮		鶏肉 豆腐 みそ	油 砂糖 でんぶん ごま油	しょうが 人参 たけのこ しめじ 玉葱	
	くだもの た くら 果物(食べ比べどう)				巨峰 マスカット	26.9
金	17 ドライカレードッグ	○	鶏ひき肉 ピザチーズ	コッペパン 油 小麦粉	しょうが セロリー 玉葱 人参	616
	とうがん 冬瓜スープ		ベーコン		長ねぎ しめじ 冬瓜 人参	
	キャラメルポテト			さつまいも 油 砂糖 バター		24.3
月	18 ホイコーロー丼	○	豚肉 みそ	精白米 油 砂糖 ごま油 でんぶん	しょうが 人参 たけのこ 長ねぎ きゃべつ	613
	き ぼ だいこん ちゅうか 切り干し大根の中華サラダ			ごま ごま油 砂糖	切干大根 きゅうり 人参 もやし コーン	
	たまご 卵スープ		卵	でんぶん	玉葱 えのきたけ	27.5
火	24 ご飯	○		精白米		
	ひじきとおかかのふりかけ		かつお節		ひじき	649
	かぼちゃコロッケ		豚ひき肉	油 小麦粉 パン粉	かぼちゃ 玉葱	
木	きゃべつソテー	○		油	キャベツ コーン	
	みそ汁		豆腐 わかめ みそ		長ねぎ 舞茸	22.8
	いもに 芋煮うどん		鶏肉 油揚げ	ごま油 里芋 冷凍うどん	ごぼう 人参 干し椎茸 長ねぎ	592
金	25 ツナ野菜炒め	○	ツナ	ごま油	人参 ピーマン きゃべつ もやし	
	つきみ だんご お月見団子			白玉粉 上新粉 小麦粉 砂糖 でんぶん		23.1
	キャラットライス			精白米	人参	
月	28 チキンムニエル	○	鶏肉 粉チーズ	小麦粉 バター		588
	オニオンドレッシングサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり もやし セロリー 玉葱	
	ABCスープ			ABCマカロニ	玉葱 かぼちゃ	24.0
火	29 鯛めし	乳 酸 菌 飲 料	真鯛	精白米 ごま		
	とりにく 鶏肉とれんこんの甘辛揚げ		鶏肉	でんぶん じゃがいも 油 砂糖	れんこん にんじん	594
	えだま とうふ 江戸菜と豆腐のすまし汁		豆腐		長ねぎ 小松菜 えのきたけ	
	つぶつぶオレンジゼリー		寒天	砂糖	オレンジジュース みかん缶	19.0

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。

※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。

☆9日(水) 重陽の節句

☆29日(火) 開校記念日メニュー

