令和 8年度　9月　こんだてひょう　品川区立伊藤小学校

日	曜	牛乳	主食	こんだて	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	水			カレーライス ピクルス なし	牛乳、鶏肉	米、米粒麦、じゃがいも 小麦粉、三温糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、きゅうり 大根、しょうが、にんにく りんご、梨	626	19.3
3	木			**旬の魚　：　さんま** さんまのかばやきごはん いとかんてんのごまずあえ みそしる	牛乳、さんま、冷凍豆腐 生わかめ、油揚げ 糸寒天、みそ、赤みそ 昆布	米、胚芽米、ごま、でんぷん 三温糖、油	にんじん、大根、もやし きゅうり、**小松菜**、ねぎ	636	23.1
4	金			ガーリックトースト パンプキンシチュー ツナひじきサラダ	牛乳、生クリーム、豆乳 ツナ、鶏肉、ひじき	ソフトフランスパン バター、小麦粉、三温糖 サラダ油	たまねぎ、にんじん、きゅうり かぼちゃ、キャベツ、レモン にんにく、パセリ	590	21.3
7	月			ごはん こあじのからあげ やさいのにんにくじょうゆあえ にくじゃが	牛乳、小あじ、豚肉 油揚げ、昆布	米、胚芽米、じゃがいも 小麦粉、でんぷん 三温糖、ごま油、油	たまねぎ、にんじん、小松菜 もやし、しめじ、糸こんにゃく さやいんげん、しょうが にんにく	604	25.3
8	火			**ワールドメニュー：スペイン** パエリアふうピラフ スパニッシュオムレツ ホールコーンスープ	牛乳、卵、ミックスチーズ 生クリーム、ベーコン えび、いか、鶏肉	米、米粒麦、じゃがいも サラダ油	たまねぎ、にんじん、**小松菜** キャベツ、マッシュルーム ホールトマト、ホールコーン クリームコーン、パセリ、にんにく	576	25.8
9	水			**重陽（ちょうよう）の節句（せっく）** きっかごはん かつおのたつたあげ おひたし　みそしる	牛乳、かつお、鶏ひき肉 糸けずり節、みそ、赤みそ 昆布	米、胚芽米、じゃがいも でんぷん、小麦粉、三温糖 サラダ油、油	菊、たまねぎ、にんじん、**小松菜** もやし、ごぼう、しめじ、にら しょうが、さやいんげん	559	28.8
10	木			ごはん ユーリンチー かふうもやし あおなととうふのスープ	牛乳、鶏肉、豚肉 冷凍豆腐	米、胚芽米、でんぷん 三温糖、ごま油、油	たまねぎ、にんじん、もやし ねぎ、**小松菜**、にら、しょうが にんにく	576	22.7
11	金			きつねうどん きゅうりとちくわのすのもの チョコもっちー	牛乳、豆乳、鶏肉、油揚げ とよはしちくわ、生わかめ 昆布	冷凍うどん、米粉 チョコチップ、三温糖 上白糖、サラダ油	ねぎ、大根、にんじん、**小松菜** もやし、きゅうり、干ししいたけ	585	22.8
14	月			**きょうど料理：北海道** ごはん さけのザンギ　にびたし どさんこじる	牛乳、鮭、豚肉、油揚げ 生わかめ、みそ、赤みそ 昆布	米、胚芽米、バター じゃがいも、ごま、小麦粉 でんぷん、三温糖、油	キャベツ、小松菜、にんじん ねぎ、ホールコーン、しょうが にんにく	600	24.4
15	火			くろざとうパン ポテトグラタン ミネストローネ	牛乳、生クリーム、豆乳 ミックスチーズ、鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン、じゃがいも マカロニ、小麦粉、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、パセリ	622	24.6
16	水			ホイコーローどん はるさめスープ さつまいもとりんごのはるまき	牛乳、豚肉、鶏肉 八丁みそ、赤みそ	米、胚芽米、春巻きの皮 さつまいも、春雨、ごま 小麦粉、でんぷん、三温糖 サラダ油、油	ねぎ、にんじん、キャベツ たけのこ、**小松菜**、もやし しょうが、にんにく、りんご レモン	677	24.2
17	木			スパゲティミートソース ようふうたまごスープ ぶどう	牛乳、卵、大豆、豚ひき肉 鶏肉	スパゲティ、小麦粉、でんぷん サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、パセリ しょうが、にんにく、ぶどう	560	25.6
18	金			チキンライス フライドフィッシュ ABCスープ	牛乳、ホキ、鶏肉 ベーコン	米、胚芽米、マカロニ 小麦粉、でんぷん、サラダ油 油	たまねぎ、にんじん、キャベツ ピーマン、マッシュルーム にんにく	578	25.8
21	月	敬老の日							
22	火	国民の休日							
23	水	秋分の日							
24	木			カレーミートドック やさいのとうにゅうスープ りんごゼリー	牛乳、生クリーム、豆乳 ミックスチーズ、大豆 豚ひき肉、鶏肉、粉寒天	コッペパン、じゃがいも でんぷん、パン粉、上白糖 サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ 小松菜、しょうが、にんにく りんごジュース、レモン	603	27.6
25	金			**十五夜（じゅうごや）** さつまいもごはん さわらのさいきょうやき　ごまあえ さわにわん　つきみだんご	牛乳、さわら、豚肉 油揚げ、きな粉、甘みそ 昆布	米、胚芽米、もち米 さつまいも、白玉もち ごま、でんぷん、三温糖	ねぎ、にんじん、もやし、大根 小松菜、しょうが、干ししいたけ	617	26.2
28	月			ジャージャーめん フライドポテト たまごスープ	牛乳、卵、豚ひき肉 ベーコン、大豆、冷凍豆腐 赤みそ	蒸し中華麺、じゃがいも でんぷん、三温糖 サラダ油、油	たまねぎ、にんじん、ねぎ たけのこ、干ししいたけ 小松菜、しょうが、にんにく	604	26
29	火			ツナピラフ ゆでやさいごまドレッシング しろいんげんまめのポタージュ	牛乳、生クリーム、豆乳 ツナ、白いんげん豆	米、胚芽米、バター、ごま さつまいも、三温糖、サラダ油 ごま油	たまねぎ、にんじん、きゅうり もやし、マッシュルーム、パセリ	615	21.8
30	水			ごはん＆のりのつくだに あげだしどうふ もやしのあまずに りきゅうじる	牛乳、豚肉、冷凍豆腐 油揚げ、刻みのり、みそ 赤みそ、昆布	米、胚芽米、じゃがいも ごま、ねりごま、でんぷん 三温糖、水あめ、ごま油、油	もやし、きゅうり、にんじん 大根、ごぼう、**小松菜**、しめじ こんにゃく、しょうが	607	21.1

＊献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。
＊栄養価は中学年（３・４年生）の量を基準としています。

9月の給食目標　バランスのとれた食事をしましょう

❀今月の献立より❀

☆3日　季節の魚「さんま」：秋が旬で、刀の形をしている魚であることから「秋刀魚」と書きます。さんまの脂には血液をサラサラにして病気を予防する働きなどがあります。

☆８日　ワールドメニュー「スペイン」パエリア：野菜やお肉、魚介をお米と一緒に炊き込んだ料理です。スペインではサフランで色付けすることで、米が黄色に仕上がります。

スパニッシュオムレツ：代表的な卵料理の一つで、じゃがいもが入ることが特徴です。給食では、じゃがいもの他に、たまねぎ、チーズを入れます。

☆9日　重陽の節句「菊の節句 」とも言い、健康長寿を願って菊酒を飲む風習があります。給食では、菊の花や野菜をごはんに混ぜた「菊花ごはん」を作ります。

☆14日　郷土料理「北海道」ザンギ：ザンギとはしょう油やしょうがなどの調味料で味付けをした唐揚げのことで、北海道では魚介類の唐揚げも「ザンギ」と呼ばれています。

どさんこじる：漢字で「道産子汁」と書き、北海道で産まれたものをたくさん入れた汁物のことを言います。

給食では北海道が産地として有名なじゃがいも、にんじん、たまねぎ、コーン、バターを具材にします。

☆25日　十五夜　収穫した農作物を供えることから、「芋名月」とも呼ばれています。給食では、「さつまいもごはん」と「月見だんご」を作ります。

☆給食では、地産地消の取組として東京都産（八王子市や西東京市など）の食材も使用しています。**太字**で表示されている野菜は東京都産の食材です。

☆給食の写真と食育通信を本校のホームページにて配信をしています。御家庭での食育に御活用ください。