

令和8年9月予定献立表

文京区立誠之小学校

今月の使用アレルギー食材：乳・たまご・ごま

日	献立名	牛乳	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	家常豆腐丼	○	豚肉こま、鶏ガラパック、赤みそ、生揚げ	水稲穀粒(精白米)、米粒麦、でんぶん、調合油、サラダ油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、キャベツ、れんこん	655 kcal
	バリバリ海藻サラダ		海藻サラダ	ぎょうざの皮、揚げ油、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	24.2 g
	果物(なし)				なし	24.0 g
						2.0 g
3 木	のりチーズフランス	○	★ピザ用チーズ、あおのり	★ソフトフランスパン		572 kcal
	和風ポトフ		豚肉こま、鶏ガラパック、白みそ	じゃがいも、米粉マカロニ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ	25.4 g
	切干大根のサラダ			サラダ油、砂糖	切干しだいこん、もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	23.3 g
						2.2 g
4 金	白ごまタンタンうどん	○	厚削り節(だし)、昆布(だし)、鶏肉、油揚げ、白みそ、カットわかめ	冷凍うどん、サラダ油、★ごま、★白ねりごま、砂糖	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、だいこん、はくさい、こまつな、長ねぎ	640 kcal
	くじらポテト		くじら	でんぶん、揚げ油、じゃがいも、砂糖	にんにく、しょうが	29.1 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	23.5 g
	くじらの日					1.8 g
7 月	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		581 kcal
	さけのずんだ焼き		しろさけ、西京みそ		えだまめ	33.1 g
	おかか和え		かつお加工品(かつお節)	砂糖	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ	16.9 g
	かきたまみそ汁		削り節(だし)、豚肉こま、白みそ、赤みそ、豆腐、★たまご、カットわかめ	でんぶん	にんじん、だいこん、ぶなしめじ、しょうが、こまつな、長ねぎ	1.9 g
8 火	こまつなチャーハン	○	ツナ、豚肉こま	米、押麦、サラダ油、ラード、サラダ油、砂糖、★ごま	にんにく、こまつな	588 kcal
	ひらひらワタンスープ		豚肉こま、鶏ガラパック	調合油、ワタンの皮、ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、にら、干し椎茸	23.8 g
	ごまわかめサラダ		カットわかめ	ごま油、★ごま	キャベツ、にんじん、もやし	20.1 g
						2.1 g
9 水	さんまの蒲焼ごはん	○	さんま、削り節(だし)	米、米粒麦、でんぶん、揚げ油、砂糖	しょうが	639 kcal
	菊のお吸い物		かつお節、高野豆腐		えのきたけ、まいたけ、だいこん、にんじん、菊のり、こまつな、長ねぎ	22.0 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト(全脂無糖)	砂糖	パイン(缶)チビット、みかん缶、もも缶	23.2 g
	重陽の節句					1.8 g
10 木	冷やし中華	○	鶏肉	中華めん、ごま油、サラダ油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり、しょうが、レモン	621 kcal
	カレービーンズ		大豆	でんぶん、揚げ油、じゃがいも		26.8 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	21.4 g
						2.1 g
11 金	パンキンパン	○		★パンキンパン		582 kcal
	ミルクスープ		鳥がら、豚肉こま、白みそ、★牛乳	サラダ油、さつまいも、米粉	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、エリンギ、ホールコーン、こまつな	28.4 g
	魚のハーブ焼き		シルバー	オリーブ油、パン粉		23.7 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	1.7 g

ひとくち 給食おたより

～夏休み明け、生活リズムを取り戻そう。～

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、元気に登校できていますか。気分があがらない、体がだるい……と感じている人は、生活リズムの乱れが原因かもしれません。夜、何時に寝ていますか。朝の目覚めはどうでしょうか。私たちの体には、「夜に眠り、朝に起きる」という生活リズムがあります。生活リズムを整えるために大切なことは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。夜は早めに寝る、毎朝決まった時間に起きる、朝ごはんを食べてくることで、学校でも元気にすごせるといいですね。



～9月1日は防災の日です。～

9月1日は防災の日、9月1日から7日は防災週間です。皆さんの家では、非常時の備えをどのようにしていますか。家庭に備蓄する食品の望ましい量は、「家族の人数×3～7日分」です。防災の日を、非常用の備蓄を見直し、災害に備える機会としましょう。災害時にだけ使用する「非常食」だけでなく、ツナ缶や高野豆腐といった食品は普段の食事でも活用できます。精神的な緊張感を覚えやすい災害発生時のために、非常食の味を知っておくことも有効です。災害時に備える備蓄食品は、さまざまな種類が増えています。家族の好みの味の食事を備蓄しておけると、いざというときに心の癒しとなるかもしれません。



14月	茸の中華おこわ	○	豚肉	米, もち米, 調合油, 砂糖, ごま油	長ねぎ, 干し椎茸, たけのこ(ゆで), にんじん, エリンギ, ひらたけ	628 kcal
	わかさぎと大豆の揚げ煮		メヒカリ, 大豆	でんぶん, 揚げ油, 砂糖	しょうが	27.8 g
	ひじき入りたまごスープ		鶏肉, 豆腐, ひじき, ★たまご, カットわかめ	でんぶん	玉ねぎ, にんじん, にら, こまつな	21.4 g
						2.0 g
15火	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		617 kcal
	鯖の西京焼き		さわら, 西京みそ	砂糖		29.7 g
	甘酢あえ			砂糖	だいこん, きゅうり, にんじん, えのきたけ, こまつな	21.3 g
	ごま豚汁		豚肉こま, 昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, ★白ねりごま, ★ごま	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	2.0 g
16水	黒砂糖パン	○		★黒砂糖パン		602 kcal
	トマトシチュー		鶏肉, 鶏ガラパック, ★牛乳	調合油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶, トマトピューレー, マッシュルーム, さやいんげん	23.4 g
	かぼちゃサラダ			サラダ油, 砂糖	かぼちゃ, ホールコーン, にんじん, もやし, きゅうり, 干しぶどう	23.1 g
						1.9 g
17木	ドライカレーライス	○	豚肉, レンズまめ(乾)	米, 米粒麦, 調合油, 米粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマトピューレー	636 kcal
	ハニーポテトサラダ			揚げ油, じゃがいも, 調合油, はちみつ	にんじん, きゅうり, キャベツ	20.5 g
	サイダーポンチ			砂糖	パイナップル(缶)チビット, もも缶, みかん缶	19.1 g
						1.7 g
18金	お茶	和食の日				582 kcal
	ご飯			水稲穀粒(精白米)		26.9 g
	鮭のおろしあん		しろさけ	薄力粉, でんぶん, 揚げ油, 砂糖	しょうが, だいこん, 万能ねぎ	17.2 g
	ごま酢和え			★ごま, 砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	2.0 g
	生揚げのうま煮		豚肉こま, 生揚げ, 厚削り節(だし)	サラダ油, じゃがいも, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, こまつな	
24木	麦ご飯	○		水稲穀粒(精白米), 米粒麦		631 kcal
	鶏肉のオニオンソース		鶏肉	砂糖	しょうが, 玉ねぎ, にんにく	28.2 g
	* ジャーマンポテト		ベーコン	サラダ油, オリーブ油, じゃがいも	玉ねぎ	17.5 g
	豆と野菜のスープ		鳥がら, 豚肉こま, ひよこまめ(乾)	サラダ油, 米粉マカロニ, さつまいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, キャベツ	2.0 g
25金	鶏ごぼうご飯	○	鶏肉, 油揚げ	米, 米粒麦, 調合油, 砂糖	ごぼう, にんじん, 葉ねぎ	617 kcal
	里芋豚汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉こま, 豆腐, ちらし蒲鉾, 白みそ, 赤みそ, カットわかめ	サラダ油, こんにゃく, さといも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな	23.4 g
	お月見ゼリー		寒天, ★牛乳	砂糖	もも缶	18.5 g
						1.9 g
28月	ご飯	○		水稲穀粒(精白米)		614 kcal
	わかめのジュージュ		カットわかめ, かつお加工品(かつお節)	ごま油, ★ごま	長ねぎ	27.0 g
	塩肉じゃが		豚肉こま, 高野豆腐, 削り節(だし)	サラダ油, こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, こまつな	19.4 g
	@焼きししゃも(小)		ししゃも		しょうが	1.8 g
29火	スパゲッティナポリタン	○	ウィンナー, 鶏肉	スパゲティ, オリーブ油, サラダ油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, ビーマン, トマトピューレ	641 kcal
	豆ポテトサラダ		いんげんまめ	じゃがいも, はちみつ, サラダ油	キャベツ, ホールコーン, にんじん, きゅうり	22.6 g
	米粉のゴマ蒸しパン			米粉, 調合油, ★白ねりごま, ★ごま, 砂糖		20.2 g
						1.9 g
30水	チキンパエリア	○	鶏肉	水稲穀粒(精白米), 米粒麦, 調合油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマトピューレー, ビーマン	609 kcal
	ミックスツナサラダ		ツナ	調合油	キャベツ, きゅうり, スイートコーン, 赤ビーマン, トマトピューレ, 玉ねぎ	23.2 g
	ソバ・デ・アホ		ベーコン, 鶏ガラパック, ★たまご	調合油, パン粉	にんにく, トマト缶, エリンギ, 玉ねぎ	21.5 g
	みかん				みかん	2.1 g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。
★栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。

※給食の食材は変更になることがあります。		
	エネルギー	たんぱく質
9月平均	614	25.9
文京区学校給食摂取基準	611～650	21.1～32.5