



令和8年度 9月献立予定表



港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 森 友香

日	献立		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	その他	1人あたり たんぱく質
	主食	おかず・デザート						
2水	ドライカレー	マセドアンサラダ オレンジゼリー	○	牛乳、豚肉、ひよこ豆、寒天	精白米、米油、米粉、じゃが芋、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶、きゅうり、ホールコーン、オレンジジュース	水、塩、カレー粉、赤ワイン、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、りんご酢、白ワイン	681 kcal 21.5 g
3木	ごはん	はるまき 春巻き もやしとほうれん草のナムル だいこん、あぶらお 大根と油揚げのみそ汁	○	牛乳、豚肉、わかめ、油揚げ、減塩みそ	精白米、揚げ油、春巻きの皮(生)、米油、緑豆春雨、でん粉、ごま油	しょうが、長ねぎ、たけのこ、乾しいたけ、にら、ほうれん草、人参、もやし、大根	水、酒、塩、こしょう、醤油、ラー油、だし、削り節	623 kcal 21.2 g
4金	ごはん	サバの味噌焼き さつま揚げと野菜の旨煮 とうふ、しんじけ 豆腐と椎茸のすまし汁	○	牛乳、さば、減塩みそ、さつま揚げ、豆腐	精白米、米油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖	しょうが、人参、ごぼう、しいたけ、小松菜	水、醤油、酒、みりん、だし、削り節、塩、だし昆布	583 kcal 26.3 g
7月	スタミナ丼	キャベツの中華サラダ なす、梨	○	牛乳、豚肉	精白米、米油、上白糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、人参、キャベツ、きゅうり、梨	水、酒、醤油、塩、こしょう、オイスターソース、酢	578 kcal 21.3 g
8火	ごはん	とりこ 鶏肉のゆであん焼き きんぴら 菊花和え こんぶまめ 昆布豆 なすと油揚げの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、大豆、昆布、油揚げ、減塩みそ	精白米、三温糖	しょうが、かぼす果汁、小松菜、白菜、人参、菊の花、なす、玉ねぎ、長ねぎ	水、醤油、酒、みりん、酢、だし、削り節	600 kcal 27.2 g
9水	ミルクパン	ポテトグラタン はるまき 春雨サラダ 野菜スープ	○	牛乳、鶏肉、チーズ、ツナ、鶏肉	ミルクパン、じゃが芋、米油、米粉、緑豆春雨、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、しょうが、もやし、エリンギ、ホールコーン	水、塩、こしょう、ナツメグ、トマトピューレ、トマトケチャップ、酢、醤油、鶏がら、ベイリーフ(粉)、パセリ	561 kcal 27.5 g
10木	ごはん	アジの南蛮漬け 小松菜のごま和え とうふ、い 豆腐入りかき玉汁	○	牛乳、あじ、鶏卵、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖、白ごま、でん粉	しょうが、長ねぎ、小松菜、人参、白菜	水、醤油、酒、酢、一味唐辛子、だし、昆布、だし、削り節、塩	584 kcal 27.1 g
11金	コーンライス	ポークビーンズ ブロッコリーとキャベツのサラダ 冷凍みかん	○	牛乳、豚肉、ベーコン、大豆	精白米、米油、じゃが芋	ホールコーン、セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、みかん	水、塩、白ワイン、赤ワイン、鶏がら、こしょう、ベイリーフ(粉)、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、パセリ、酢	629 kcal 24.1 g
14月	ごはん	サケの塩焼き きんぴら さつま芋の味噌汁	○	牛乳、さけ、減塩みそ、油揚げ	精白米、米油、こんにゃく、三温糖、さつま芋	ごぼう、人参、えのき、小松菜	水、みりん、醤油、だし、削り節	576 kcal 25.6 g
15火	のぎやう 野菜チャーハン	中華スープ だいこん 大根ときゅうりのナムル	○	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏卵、豆腐	精白米、米油、ごま油	野菜菜塩漬、しょうが、きくらげ、たけのこ、もやし、小松菜、長ねぎ、人参、きゅうり、大根	水、醤油、鶏がら、酒、塩、こしょう、ラー油	567 kcal 22.5 g
16水	いぬ、ひき う丼寿シェフの特製ボロネーゼ	フレンチサラダ フルーツポンチ	○	牛乳、牛肉、豚肉、チーズ	ペンネ、オリーブ油、米油、でん粉、上白糖	玉ねぎ、しょうが、人参、キャベツ、きゅうり、パナナ、みかん缶、黄桃缶、パイナップル	塩、黒こしょう、トマトソース、水、鶏がら、酢、こしょう、白ワイン、サイダー	630 kcal 28.3 g
17木	ごはん	じゃこふりかけ 肉じゃが キャベツのみそドレサラダ	○	牛乳、ちりめんじゃこ、削り節、のり、豚肉、減塩みそ	精白米、米油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖、ごま油	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり	水、ゆかり粉、だし、削り節、酒、塩、醤油、酢	560 kcal 22.9 g
18金	サンマの焼きたて	けんちん汁 はくさい、いも 白菜の揚げえ ぶどう	○	牛乳、さんま、豆腐、のり	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖、でん粉、米油、ごま油、里芋	しょうが、ごぼう、人参、大根、しめじ、長ねぎ、小松菜、白菜、巨峰、ロザリ、オビアンコ	水、酒、醤油、みりん、だし、昆布、だし、削り節、塩	678 kcal 24.6 g
24木	ソース焼きそば	もやしの和風サラダ ポテト餅	○	牛乳、豚肉、青のり、のり	中華麺、米油、ごま油、じゃが芋、でん粉	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし	塩、こしょう、ウスターソース、酒、中濃ソース、オイスターソース、酢、塩、醤油、大豆バター(ソイレプール)	562 kcal 22.0 g
25金	ごはん	とりこ 鶏肉の照り焼き こうや、とうふ、にもの 高野豆腐の煮物 えのきと小松菜のすまし汁 つきみしらす、まいたけ お月見白玉団子 かぼちゃあん	○	牛乳、鶏肉、高野豆腐、かまぼこ	精白米、米油、三温糖、でん粉、こんにゃく、白玉粉、上白糖	しょうが、人参、干しいたけ、グリーンピース、えのき、小松菜、長ねぎ、かぼちゃ	水、醤油、酒、みりん、だし、削り節、塩、だし、昆布、水	686 kcal 28.1 g
28月	パインパン	オムレツ トマトソース コーンクリームスープ キャベツとチーズのサラダ	○	牛乳、ツナ、鶏卵、鶏肉、牛乳、チーズ	パインパン、じゃが芋、米油、三温糖、米粉マカロニ、米粉	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、しょうが、ホールコーン、クリームコーン、キャベツ、きゅうり	塩、こしょう、オレガノ(粉)、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、水、鶏がら、ベイリーフ(粉)、パセリ、酢	585 kcal 27.9 g
29火	わかめごはん	タラのホイル焼き だいこん、あまから 大豆とじゃこの甘辛揚げ はくさい、みそ、しょう油 白菜の味噌汁	○	牛乳、わかめごはんの素、たら、ベーコン、大豆、ちりめんじゃこ、減塩みそ、生揚げ	精白米、三温糖、揚げ油、じゃが芋、でん粉、白ごま	人参、玉ねぎ、えのき、白菜、もやし	水、酒、醤油、大豆バター(ソイレプール)、塩、こしょう、みりん、だし、削り節	600 kcal 29.6 g
30水	かやくごはん	タイビーエン こまつな 小松菜のおひたし りんご	○	牛乳、油揚げ、豚肉、えび、いか	精白米、もち米、三温糖、米油、緑豆春雨、ごま油	人参、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、しょうが、白菜、たけのこ、きくらげ、小松菜、キャベツ、りんご	水、酒、塩、醤油、だし、昆布、鶏がら、こしょう、オイスターソース	589 kcal 21.2 g

※入荷状況により献立が変更になることがあります。

給食がはじまります！
給食当番はマスクを着用して配ぜんをします。ご用意をお願いします。
いつ給食当番にあたってもいいように、ランドセルに常備してください。
また、髪の毛の長い子供は髪を結ぶゴムもいれてください。

