



令和8年度 9月献立表



江東区立越中島小学校

(全19回)

日	曜	こんだて	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:E (Kcal) たんぱく質:P (g)
1	火	ぎょうざ丼 ナムル 春雨スープ	○	★牛乳(飲用) 豚ひき肉 鶏肉 削り節 豆腐	米 麦 油 ごま油 でん粉 緑豆はるさめ	しょうが にんにく キャベツ にら 赤パプリカ もやし ほうれんそう にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ 江戸菜	E:633 P:27.1
2	水	ツナたまごドック ポークビーンズ フルーツヨーグルト	○	★牛乳(飲用) ツナ缶 ★鶏卵 ベーコン 豚肩肉 大豆 ★粉チーズ ★プレーンヨーグルト	★コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 エッグケア Mayoネーズ	たまねぎ にんじん トマト缶詰 グリンピース 粒コーン缶 パセリ みかん缶 黄桃缶 ★パイ缶	E:728 P:30.5
3	木	麦ごはん 大豆とじゃこの炒り煮 じゃがいものそぼろ煮 もやしとわかめのごま醤油	○	★牛乳(飲用) 大豆 ★ちりめんじゃこ 豚ひき肉 生わかめ	米 麦 油 ごま油 でん粉 ★白ごま じゃがいも 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ 板こんにゃく 干しいたけ さやえんどう もやし こまつな	E:685 P:26.1
4	金	冷やしきつねうどん 天ぷら(竹輪 さつまいも) はりはり漬け	○	★牛乳(飲用) 出し昆布 削り節 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪(卵白除去)	砂糖 冷凍うどん 油 ごま油 さつまいも 小麦粉 ★白ごま	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな 切干しだいこん もやし きゅうり	E:644 P:24.5
7	月	ごまごはん メヒカリのフライ 野菜の土佐醤油あえ さつま汁	○	★牛乳(飲用) ★メヒカリ 削り節 糸がきかつお 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 ★白ごま 油 小麦粉 乾燥パン粉 さつまいも	はくさい もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん 板こんにゃく ねぎ	E:588 P:23.1
8	火	<熊本県郷土料理> 高菜チャーハン タイピーエン 大字芋	○	★牛乳(飲用) 豚ひき肉 ★鶏卵 豚肩肉 ★むきえび	米 麦 ごま油 白ごま 砂糖 油 でん粉 緑豆はるさめ さつまいも	しょうが ねぎ たかな漬 にんじん キャベツ たけのこ きくらげ こまつな	E:725 P:23.4
9	水	<重陽の節句 行事食> ごはん(岩手県 ひとめぼれ) しいらのあずま煮 菊花あえ 豚汁	○	★牛乳(飲用) しいら 削り節 豚ばら肉 豆腐 みそ	米 麦 油 でん粉 砂糖 白ごま	しょうが きくの花 はくさい もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	E:615 P:28.6
10	木	ドライカレー 8品目サラダ くだもの	○	★牛乳(飲用) 豚ひき肉 豚肝臓 高野豆腐 ★粉チーズ 芽ひじき 大豆 油揚げ ツナ缶	米 麦 ★バター 油 小麦粉 砂糖 Mayoネーズ(エッグケア)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー グリンピース 枝豆 はくさい キャベツ ホールコーン缶 くだもの	E:720 P:28.5
11	金	チーズトースト ポトフ 炒り卵入りサラダ 花みかん	○	★牛乳(飲用) ★スライスチーズ ベーコン 鶏肉 ウィナー ツナ缶 ★鶏卵 ロースハム	★食パン ★マーガリン 砂糖 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり みかん	E:734 P:31.1
14	月	麦ごはん キムムッチ スンドゥブチゲ 春雨サラダ	○	★牛乳(飲用) 刻みのり 豚ばら肉 ★いか 豆腐 ロースハム	米 麦 ごま油 ★白ごま 砂糖 油 でん粉 緑豆はるさめ	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい たけのこ にら キャベツ きゅうり もやし	E:651 P:26.5
15	火	五目あんかけそば いももち 食べ比べがどう	○	★牛乳(飲用) 豚肉 ★いか(短冊) ★むきえび	油 蒸し中華麺 でんぷん 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい もやし こまつな 巨峰 マスカット	E:680 P:27.4
16	水	二色ごはん 海藻サラダ けんちん汁	○	★牛乳(飲用) 鶏ひき肉 ★鶏卵 カットわかめ ツナ缶 削り節 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 さといも ごま油	しょうが たけのこ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん つきこんにゃく ねぎ	E:667 P:28.4
17	木	枝豆ごはん いかのごま天ぷら 小松菜のあえもの かきたま汁	○	★牛乳(飲用) 炊き込みわかめ ★いか 削り節 豆腐 生わかめ ★鶏卵	米 油 小麦粉 でん粉 ★白ごま ★黒ごま ごま油 砂糖	枝豆 こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ	E:618 P:29.5
18	金	丸パン さつまいものコロケ フレンチサラダ クラムチャウダー	○	★牛乳(飲用) 豚ひき肉 ベーコン ★スキムミルク ★調理用牛乳 あさり水煮 ★生クリーム	★丸パン さつまいも ★すりごま 乾燥マッシュポテト 小麦粉 乾燥パン粉 油 砂糖 じゃがいも ★バター	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	E:735 P:25.3
24	木	麦ごはん のりの佃煮 鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら炒め なめこ汁	○	★牛乳(飲用) もみのり 甘塩鮭 豚肩肉 削り節 豆腐 みそ 八丁みそ カットわかめ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	ごぼう にんじん つきこんにゃく なめこ ねぎ 江戸菜	E:615 P:30.4
25	金	豚丼 ツナ和風サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 みかん	○	★牛乳(飲用) 豚肩肉 生わかめ ツナ缶 削り節 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖	たまねぎ つきこんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ みずな えのきたけ みかん	E:720 P:30.6
28	月	麦ごはん さばのケチャップあえ 青菜とじゃこのあえもの にらたま汁	○	★牛乳(飲用) さば 削り節 ★ちりめんじゃこ 豆腐 ★鶏卵	米 麦 油 でん粉 ★白ごま	しょうが もやし こまつな ねぎ にら	E:659 P:31.5
29	火	麦ごはん ひじきふりかけ カレー肉じゃが 角切りりんごゼリー	○	★牛乳(飲用) 芽ひじき 粉かつお 豚肩肉 ★いか 削り節 粉寒天	米 麦 油 砂糖 ★白ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ つきこんにゃく グリンピース りんごジュース ★りんご	E:614 P:20.8
30	水	<世界の料理 メキシコ> メキシカンピラフ カリレバサラダ 鶏肉と野菜のスープ	○	★牛乳(飲用) 鶏肉 豚肝臓 いんげんまめ	米 麦 油 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん ホールコーン缶 ピーマン マッシュルーム トマト缶詰 キャベツ こまつな もやし たけのこ 江戸菜	E:638 P:26.1

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。 ※サラダは加熱した野菜を使用しています。 ※アレルギー対応食品に★印をつけています。

※6年生 18日は社会科見学のため給食はありません。 ※4年生 30日は社会科見学のため給食はありません。