

9月の献立表



日		献立名		主に血や肉になる	主に熱や力の元になる	主に体の調子を整える	エネルギー
				赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	たんぱく質
1火		わかめごはん	カレーにくじゃが きりぼしだいこんのサラダ	牛乳,炊き込みわかめ,豚肉,かつお節,ロースハム	米,じゃがいも,板こんにやく,砂糖,ごま油,サラダ油	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,切干しだいこん,きゅうり	618 21.9
2水	きせつ 季節の食べ物 なし 梨	マーボーどうふどん	もやしのナムル なし	牛乳,豚肉,かつお節,豆腐	米,サラダ油,砂糖,でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,たけのこ,グリーンピース,もやし,にんじん,江戸菜,梨	628 22.8
3木		ピザトースト	ポトフ キャロットソースサラダ	牛乳,ベーコン,ピザ用チーズ,鶏肉,ウィンナー	食パン,サラダ油,じゃがいも,砂糖	にんにく,たまねぎ,ピーマン,エリンギ,トマト缶,にんじん,キャベツ,パセリ,スイートコーン,きゅうり	623 28.5
4金		ごはん	いかのあまからあげ だいこんのみそしる はくさいのとさじょうゆあえ	牛乳,いか,かつお節,出し昆布,さば節,油揚げ,生わかめ	米,油,でんぶん,三温糖	レモン,はくさい,もやし,江戸菜,にんじん,たまねぎ,だいこん,長ねぎ	590 27.5
7月		スパゲッティ きのこいり ミートソース	にんじんとツナのゆでやさい フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,粉チーズ,ツナ缶(水煮),プレーンヨーグルト	スパゲッティー,サラダ油,小麦粉,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶,しめじ,生しいたけ,まいたけ,キャベツ,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	674 28.1
8火	きせつ 季節の食べ物 とうがん 冬瓜	ごはん ひじきいりのりのつくだに	さけのさいきょうやき とうがんのすましじる こまつなのあえもの	牛乳,刻みのり,ひじき,鮭,出し昆布,かつお節,鶏肉	米,砂糖,ごま油,でんぶん	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,とうがん,長ねぎ	591 31.1
9水	ちようよう せつ 重陽の節句 こんだて 献立	ごはん	さかなとやさいのごしきあえ きっかあえ	牛乳,しいら,大豆,削り節	米,油,でんぶん,さつまいも,砂糖	しょうが,にんじん,さやいんげん,きくの花,はくさい,もやし,江戸菜	659 27.5
10木	きせつ 季節の食べ物 さつまいも, きよほう 巨峰	さつまいもいり ごもくごはん	かみかみあえ きよほう とうふのみそしる	牛乳,鶏肉,油揚げ,ちりめんじゃこ,出し昆布,さば節,豆腐,生わかめ	米,麦,油,砂糖,白ごま,さつまいも,ごま油,白ごま	にんじん,干しいたけ,ごぼう,たけのこ,切干しだいこん,きゅうり,もやし,にんじん,長ねぎ,たまねぎ,巨峰	590 26.4
11金		たんたん チャーハン	ハムとじゃがいものちゅうかサラダ ちゅうかスープ	牛乳,卵,豚肉,ロースハム,鶏肉,豆腐	米,麦,ごま油,砂糖,でんぶん,じゃがいも,サラダ油,白ごま	長ねぎ,干しいたけ,チンゲンサイ,にんにく,しょうが,にんじん,きゅうり,たけのこ,はくさい,江戸菜	681 27.8
14月	きせつ 季節の食べ物 さつまいも	セサミトースト	あきのシチュー ひよこまめいりゆでやさい	牛乳,鶏肉,生クリーム,ひよこまめ	食パン,白ごま,グラニュー糖,マーガリン,さつまいも,バター,小麦粉,サラダ油,ごま油,三温糖	たまねぎ,にんじん,しめじ,スイートコーン,パセリ,キャベツ	703 22.9
15火		ごはん	ホキのあずまに ごまいりみそしる おかかあえ	牛乳,ホキ,生わかめ,かつお節,出し昆布,さば節,油揚げ	米,油,でんぶん,砂糖,白ごま,じゃがいも	しょうが,江戸菜,キャベツ,はくさい	627 27.8
16水		ごはん	じゃがいものそぼろに キャベツのかおりづけ	牛乳,豚肉	米,油,じゃがいも,板こんにやく,砂糖,でんぶん,白ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,レモン(全果、生)	610 21.7
17木	きせつ 季節の食べ物 みかん	ごはん	スンドウブチゲ みかん いりたまごいりゆでやさい	牛乳,豚肉,いか,豆腐,卵	米,油,砂糖,でんぶん,ごま油,サラダ油	にんにく,長ねぎ,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,みかん	694 23.8
18金		ごはん	さけのこうみやき かきたまじる やさいのにももの	牛乳,鮭,出し昆布,かつお節,豆腐,卵	米,砂糖,じゃがいも,板こんにやく,でんぶん	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,江戸菜	633 32.9
24木	きせつ 季節の食べ物 なし 梨	なすとまめの ドライカレー	サクサクポテトのハニーサラダ なし	牛乳,豚肉,大正金時	米,小麦粉,揚げ油,バター,でんぶん,じゃがいも,サラダ油,はちみつ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリ,なす,キャベツ,きゅうり,梨	685 23.0
25金	じゅうごや 十五夜 こんだて 献立	しろごま タンタンうどん	わかめいりゆでやさい みたらしだんご	牛乳,鶏肉,焼きちくわ,出し昆布,さば節,豆乳,油揚げ,生わかめ	油,砂糖,冷凍うどん,白ごま,サラダ油,白玉粉,でんぶん	にんじん,ピーマン,キャベツ,長ねぎ	588 27.4
28月		くろさとう コッペパン	ポテトエッググラタン コールスロー	牛乳,鶏肉,生クリーム,卵,粉チーズ	黒砂糖コッペパン,バター,小麦粉,じゃがいも,乾燥パン粉,サラダ油,砂糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ	663 25.4
29火	きせつ 季節の食べ物 さつまいも	ごはん	さつまいものコロッケ たまごとたまねぎのみそしる もやしのだしじょうゆあえ	牛乳,豚肉,大豆,スキムミルク,卵,出し昆布,さば節,油揚げ,豆腐	米,油,さつまいも,乾燥マッシュポテト,小麦粉,生パン粉	たまねぎ,にんじん,はくさい,もやし,江戸菜	715 28.9
30水	とみん ひ 都民の日 こんだて 献立	ふかがわめし	ししやものいしがきあげ あしたばめんいりすましじる しおこんぶいりゆでやさい	牛乳,あさり,あおのり,ししやも,卵,塩昆布,出し昆布,かつお節,さつま揚げ,豆腐	米,サラダ油,三温糖,揚げ油,小麦粉,白ごま,黒ごま,ごま油,そうめん(乾)	ごぼう,にんじん,しょうが,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,はくさい,長ねぎ	592 25.2

☆献立は学校行事等で変更することがあります。
☆牛乳は毎回つきます。

じゅうごや
十五夜

2026年の十五夜(中秋の名月)は、9月25日(金)です。十五夜は、旧暦の8月15日を指すため、毎年日付が変わります。お月見として月見団子やススキを飾り、秋の収穫に感謝しながら美しい月を眺める風習があります。

月平均 650 kcal
26.3 g