



令和8年 9月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

日	献立名	牛乳	●血や肉になる	●熱や力の元になる	●体の調子を整える	1人分たんぱく質 脂質
2 水	ツナコーンピラフ ミネストローネ みかんゼリーポンチ	○	★牛乳、ツナ、ベーコン、ベーコン、豚肉、アガー	精白米、油、オリーブ油、マカロニ、三温糖、上白糖	ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、とうもろこし、しめじ、にんにく、トマト、人参、セロリ、かぶ、トマト缶、かぶの葉、みかんジュース、バイン缶、みかん缶	631 kcal 21.2 g 18.3 g
3 木	ごはん のりのつくだ煮 じゃがいものカレー煮 油あげのサラダ	○	★牛乳、のり、豚肉、高野豆腐、油揚げ	精白米、三温糖、油、こんにゃく、上白糖、じゃが芋	人参、エリンギ、玉ねぎ、小松菜、白菜、もやし、きゅうり、しょうが	559 kcal 22.6 g 16.4 g
4 金	◆米粉コラボ 2種フランス（ガーリック・シュガー） かぼちゃの米粉クリーム煮 グリーンサラダ	○	★牛乳、白いんげん豆、鶏肉、★生クリーム	★ソフトフランスパン、★バター、グラニュー糖、油、じゃが芋、米粉	にんにく、パセリ、玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	593 kcal 22.7 g 29.5 g
7 月	ごはん あかうおのカレーあげ かぼちゃとブロッコリーの和風サラダ にらたまみそ汁	○	★牛乳、赤魚、鶏肉、豆腐、みそ、★鶏卵	精白米、油、でん粉、米粉、じゃが芋、ごま油、★白ごま	しょうが、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、人参、玉ねぎ、にら	623 kcal 26.6 g 21.5 g
8 火	冷やし中華 カルシウムビーンズ 巨峰	○	★牛乳、鶏肉、大豆、高野豆腐、ちりめんじゃこ	中華麺、油、ごま油、三温糖、でん粉	しょうが、人参、きゅうり、もやし、とうもろこし、にんにく、巨峰	591 kcal 30.8 g 23.2 g
9 水	きのこクリームソースライス じゃこサラダ バレンシアオレンジ	○	★牛乳、鶏肉、★牛乳、★生クリーム、ちりめんじゃこ	精白米、油、★バター、薄力粉、ごま油	玉ねぎ、マッシュルーム、しょうが、エリンギ、しめじ、パセリ、人参、きゅうり、大根、キャベツ、バレンシアオレンジ	610 kcal 22.1 g 21.3 g
10 木	じゃこわかめごはん お好み風たまごやき 白菜のごまあえ 肉すい	○	★牛乳、わかめごはんの素、ちりめんじゃこ、★いか、★さくらえび、★鶏卵、青のり、★削り節、牛肉、豆腐	精白米、油、三温糖、★白ごま	人参、キャベツ、白菜、小松菜、もやし、玉ねぎ、大根、葉ねぎ	573 kcal 27.8 g 19.5 g
11 金	豚キムチ丼 五目中華スープ 梨	○	★牛乳、豚肉、生揚げ、鶏肉、豆腐	精白米、ごま油、三温糖、でん粉、春雨	キムチ、玉ねぎ、エリンギ、長ねぎ、にら、人参、白菜、水菜、★梨	633 kcal 26.8 g 22.6 g
14 月	あんかけチャーハン バンバンジーサラダ のり塩ポテト	○	★牛乳、豚肉、★えび、★鶏卵、鶏肉、青のり	精白米、ごま油、油、でん粉、上白糖、★練りごま、★白ごま、じゃが芋	長ねぎ、人参、大根、えのき、しょうが、水菜、きゅうり、キャベツ	651 kcal 25.0 g 21.8 g
15 火	◆岐阜県料理 ごはん けいちゃん 野菜のからしあえ すったて汁	○	★牛乳、鶏肉、みそ、豆腐、大豆	精白米、三温糖、油、上白糖、こんにゃく	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、小松菜、大根、長ねぎ、わけぎ	563 kcal 25.5 g 18.5 g
16 水	シーフードスパゲッティ コロコロ野菜スープ ココアバナナケーキ	○	★牛乳、ベーコン、ツナ、★えび、★いか、鶏肉、★鶏卵	スパゲティ、油、★バター、じゃが芋、上白糖、薄力粉、★ココア	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、エリンギ、長ねぎ、小松菜、キャベツ、パセリ、バナナ	584 kcal 26.8 g 21.5 g
17 木	コーン茶めし さけのみそマヨ焼き 江戸菜のごまあえ じゃがいものそぼろ汁	○	★牛乳、さけ、みそ、鶏肉	精白米、マヨネーズ（卵なし）、三温糖、★白ごま、油、こんにゃく、じゃが芋、でん粉	とうもろこし、玉ねぎ、人参、もやし、江戸菜、長ねぎ、小松菜	590 kcal 25.1 g 23.9 g
18 金	◆わかめ授業コラボ ごはん 酢豚 丸ごとわかめのスープ 冷凍みかん	○	★牛乳、豚肉、高野豆腐、鶏肉、めかぶ、茎わかめ、わかめ	精白米、油、でん粉、米粉、じゃが芋、三温糖	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、干しいたけ、人参、たけのこ、ピーマン、大根、えのき、みかん	661 kcal 23.9 g 20.3 g
24 木	◆オーストラリア料理 パンプキンパン 豆とハムのスープ チキンパルミジャーナ アスパラとポテトのサラダ	○	★牛乳、鶏肉、★チーズ、★生クリーム、白いんげん豆、ハム	★パンプキンパン、薄力粉、パンプキン粉、油、上白糖、でん粉、じゃが芋、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、トマト缶、人参、アスパラガス、きゅうり、とうもろこし、しょうが、セロリ、キャベツ、パセリ	579 kcal 28.6 g 25.8 g
25 金	◆十五夜メニュー さんまのひつまぶし 白菜のさっぱりあえ 秋野菜の豚汁 お月見団子	○	★牛乳、さんま、豚肉、豆腐、みそ	精白米、でん粉、米粉、油、上白糖、★白いりごま、油、★里芋、こんにゃく、三温糖、白玉粉	しょうが、みつば、ごぼう、れんこん、大根、人参、しいたけ、長ねぎ、わけぎ、もやし、白菜、水菜、かぼちゃ	677 kcal 23.8 g 23.8 g
28 月	さけのおろしうどん しらすの和風サラダ 大学いも	○	★牛乳、さけ、油揚げ、しらす干し	うどん、でん粉、油、三温糖、上白糖、さつま芋、水あめ	しめじ、長ねぎ、小松菜、大根、もやし、人参、きゅうり、キャベツ、しょうが	611 kcal 24.3 g 19.3 g
29 火	ハヤシライス ツナサラダ 梨	○	★牛乳、ベーコン、豚肉、いんげん豆ペースト、ハチみそ、ツナ	精白米、油、中ざら糖、★バター、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、エリンギ、しめじ、トマト缶、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、★梨	654 kcal 25.0 g 22.4 g
30 水	ごはん あじの南蛮だれ 白菜のごまみそあえ かきたま汁	○	★牛乳、あじ、みそ、鶏肉、豆腐、★鶏卵	精白米、でん粉、米粉、油、三温糖、★白いりごま	しょうが、長ねぎ、小松菜、人参、白菜、えのき、わけぎ	584 kcal 26.8 g 17.5 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。