

令和8年度 9月			献立表		品川区立旗台小学校		
日	曜	献立名	血や肉になる食品(赤)	熱や力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー	たんぱく質
						kcal	g
1	火	＊始業式＊					
2	水	カレーライス ゆで野菜ごまドレッシング なし 牛乳	豚肉 牛乳	じゃがいも 米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 ねりごま ごま ごま油 三温糖	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり なし	604	20.0
3	木	ごはん 油淋鶏 ナムル 中華スープ 牛乳	鶏肉 むきえび 豆腐 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 でんぶん 小麦粉 三温糖 ごま	ねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ	613	25.3
4	金	スタミナうどん 切り干し大根の煮物 抹茶蒸しパン 牛乳	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 卵 スkimミルク 豆乳 甘納豆	うどん ごま 三温糖 サラダ油 小麦粉	きゅうり もやし たまねぎ にんにく しらたき 切り干し大根 にんじん 干しいたけ	641	26.2
7	月	ガーリックライスなすミート ホールコーンスープ ぶどう 牛乳	豚ひき肉 大豆 ベーコン 牛乳	じゃがいも 米 米粒麦 小麦粉 油 オリーブオイル サラダ油	たまねぎ なす パセリ にんにく キャベツ 小松菜 にんじん ホールコーン ぶどう	590	20.7
8	火	きなこトースト さつまいものシチュー 焼肉サラダ 牛乳	きな粉 豆乳 牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン 豚肉	食パン バター はちみつ 三温糖 さつまいも 小麦粉 サラダ油 ごま ごま油	たまねぎ 白菜 にんじん マツシュルーム パセリ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	658	23.8
9	水	重陽の節句献立 ごはん あじの香味揚げ 菊花あえ みそ汁 牛乳	あじ 糸けずり節 みそ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 ごま油 でんぶん 油 三温糖 じゃがいも	ねぎ もやし 小松菜 菊 たまねぎ しめじ	553	25.7
10	木	家常豆腐ごはん にらたまスープ アップルパイ 牛乳	生揚げ 豚肉 赤みそ 卵 牛乳	米 米粒麦 でんぶん 三温糖 サラダ油 ごま 春巻きの皮 バター 小麦粉 油 粉糖	キャベツ にんじん 小松菜 たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく たまねぎ にら えのきだけ りんご	678	24.8
11	金	キムタクごはん 鮭の塩こうじ焼き 冬瓜スープ 冷凍みかん 牛乳	豚肉 鮭 みそ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 ごま油 ごま でんぶん	たくあん漬け 白菜キムチ とうがん たまねぎ 小松菜 にんじん 干しいたけ しょうが 冷凍みかん	573	26.1
14	月	そばめし 夏野菜のかき揚げ すまし汁 オレンジゼリー 牛乳	いか 豚肉 青のり 卵 焼き竹輪 豆腐 粉寒天 牛乳	米 蒸し中華麺 サラダ油 小麦粉 油 でんぶん 三温糖	ピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし にがうり ごぼう 小松菜 えのきだけ オレンジジュース	584	21.9
15	火	黒砂糖パン トマトのオムレツ じゃがいもといんげんのソテー ジュリエンヌスープ 牛乳	卵 ダイスチーズ ベーコン 牛乳	黒砂糖パン サラダ油 じゃがいも	たまねぎ トマト さやいんげん にんにく キャベツ にんじん セロリ	556	24.9
16	水	さんまの混ぜごはん 磯香あえ 利休汁 牛乳	さんま 刻みのり 豆腐 豚肉 みそ 昆布 牛乳	米 米粒麦 ごま でんぶん 三温糖 油 じゃがいも ねりごま ごま油	しょうが もやし 小松菜 大根 にんじん 糸こんにゃく ごぼう しめじ 万能ねぎ 干しいたけ	608	24.1
17	木	カラフルピラフ 海藻サラダ 白いんげん豆のポタージュ 牛乳	ウインナー 生わかめ 糸寒天 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	米 米粒麦 サラダ油 ごま油 さつまいも	たまねぎ ホールコーン にんじん ピーマン 赤ピーマン キャベツ きゅうり もやし	550	16.9
18	金	なすとトマトのスパゲティ いかのガーリックサラダ さつまいもとりんごのケーキ 牛乳	粉チーズ 豚肉 いか 牛乳 卵	スパゲティ オリーブオイル サラダ油 さつまいも 小麦粉 バター 三温糖	ホールトマト トマト たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン パセリ りんご	653	23.6
21	月	＊敬老の日＊					
22	火	＊国民の休日＊					
23	水	＊秋分の日＊					
24	木	わかめごはん 小あじのから揚げ 野菜のにんにくじょうゆあえ 塩肉じゃが 牛乳	わかめ 小あじ 豚肉 牛乳	米 米粒麦 ごま 小麦粉 でんぶん 油 ごま油 じゃがいも 三温糖 サラダ油	しょうが もやし にんじん 小松菜 にんにく たまねぎ 糸こんにゃく 万能ねぎ	599	23.9
25	金	十五夜献立 チンジャオロースごはん 華風野菜 月見団子 牛乳	豚肉 赤みそ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 三温糖 でんぶん サラダ油 白玉粉	たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ	630	21.4
28	月	ごはん スタミナレバー 茎わかめのきんぴら かきたま汁 牛乳	豚レバー 豚肉 茎わかめ 卵 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 油 でんぶん 三温糖 サラダ油	にら しょうが にんにく 糸こんにゃく ごぼう にんじん たまねぎ ほうれん草	588	27.1
29	火	チリビーンズドッグ きのごチャウダー ブルーン 牛乳	ウインナー 大豆 牛乳 生クリーム 豆乳 ベーコン	コッペパン 三温糖 サラダ油 でんぶん じゃがいも 小麦粉	たまねぎ ホールトマト ピーマン しょうが にんにく にんじん 小松菜 マツシュルーム しめじ エリンギ セロリ ブルーン	634	23.7
30	水	さつまいもごはん さばのごまみそ焼き 筑前煮 みそ汁 牛乳	さば みそ 赤みそ 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ 生わかめ 牛乳	さつまいも 米 もち米 ごま 三温糖 サラダ油	こんにゃく ごぼう にんじん れんこん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ	635	28.1

＊学校行事や食材納入の都合により、献立が変更になる場合があります。
＊栄養価は中学年(3・4年生)の量を基準としています。