



9がつのこんだて



★今月の給食目標 時間を守ってたべよう

★今月の栄養目標 朝食の大切さを知る

令和8年度葛飾区立南奥戸小学校

実施日	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 (13歳児) (kcal)
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
2	水	カレーライス 牛乳 かいそうサラダ シャインマスカット	鶏角切り肉 無糖ヨーグルト 牛乳 海藻ミックス	米 麦 サラダ油 じゃがいも 三温糖 無塩バター 小麦粉 さとう ごま油	しょうが セロリー にんにく 玉葱 にんじん 冷グリーンピース キャベツ ホールコーン マスカット	626
3	木	ちゅうかどん 牛乳 だいずとごぎかなのあげに とうふとしめじのスープ	鶏こま肉 (冷)いか うずら卵(生) 牛乳 大豆 かえり煮干し 木綿豆腐 生わかめ	米 サラダ油 でんぶん 油 じゃがいも さとう 白ごま	にんじん 干し椎茸 たけのこ 玉葱 しょうが ねぎ キャベツ 冷グリーンピース ほんしめじ	634
4	金	みそラーメン 牛乳 あおりのピーンズポテト フルーツポンチ	鶏ひき肉 厚けずり節 赤みそ 牛乳 大豆 あおりの	冷凍ラーメン ごま油 サラダ油 油 じゃがいも でんぶん さとう	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ もやし にら ねぎ ホールコーン 黄桃(缶) りんご(缶) パイン (缶)	619
7	月	＜お誕生日給食＞ スパゲティミートソース 牛乳 ごまドレサラダ マーブルケーキ 	鶏ひき肉 粉チーズ 大豆 牛乳 たまご 牛乳(調理用)	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 さとう ねりごま 無塩バター 小麦粉	玉葱 にんじん トマトジュース 冷グリーンピース キャベツ こまつな ホールコーン	630
8	火	カレーピラフ 牛乳 ごぎかなのハニーマリネ だいずのミルクスープ	鶏こま肉 牛乳 めひかり 大豆 牛乳(調理用) 調製豆乳 生クリーム 白みそ	米 有塩バター サラダ油 油 でんぶん さとう はちみつ じゃがいも 無塩バター 小麦粉	玉葱 にんじん マッシュルーム 冷グリーンピース 赤ピーマン ピーマン しょうが セロリー にんにく パセリ	642
9	水	＜重陽の節句＞ ごはん 牛乳  さかなのごまじょうゆやき きつかあえ とんじる	牛乳 さば けずり節破片状 けずり節 豚こま肉 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	米 ごま油 さとう ねりごま 白ごま じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし きくの花 にんじん だいこん	614
10	木	わかめごはん 牛乳 かんこくふうにくじゃが やさいのピリからあえ れいとうみかん	炊込みわかめ 刈メジャ 牛乳 鶏こま肉	米 白ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん 玉葱 さいいんげん こまつな もやし 冷凍みかん	590
11	金	パンブキンパン 牛乳 さかなのハーブやき ミネストローネ きよほう	牛乳 銀さわら 卵レメザンチーズ 鶏こま肉 白いんげん手亡豆	パン粉(乾燥) サラダ油 三温糖 じゃがいも	しょうが セロリー にんにく にんじん 玉葱 ホールトマト 巨峰	555
15	火	＜世界の料理～タイ～＞ ガバオライス 牛乳 ビーフンスープ パイナップル	鶏ひき肉 たまご 牛乳 けずり節 鶏こま肉	米 麦 ごま油 サラダ油 ビーフン	にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 赤ピーマン ピーマン バジル はくさい ねぎ こまつな パインアップル	627
16	水	セサミトースト 牛乳 フレンチサラダ こめこのホワイトシチュー	牛乳 鶏こま肉 牛乳(調理用) 調製豆乳 生クリーム	無塩食パン ねりごま 白すりごま 有塩バター グラニュー糖 サラダ油 さとう じゃがいも 米粉	キャベツ こまつな にんじん ホールコーン 玉葱 しょうが セロリー 冷グリーンピース	579
17	木	さんまのかばやきどん 牛乳 きのこじる りんご	開きさんま 牛乳 けずり節 鶏こま肉 絹ごし豆腐	米 麦 油 でんぶん 小麦粉 白ごま さとう	玉葱 えのきたけ 生しいたけ(菌床栽培、生) ほんしめじ ねぎ りんご	649
18	金	＜味めぐり～宮崎県～＞ ごまふりごはん はっこうにゅう チキンなんばん ざぶじる マンゴープリン	ジョア プレーン 鶏もも切身 木綿豆腐 厚けずり節 寒天 牛乳(調理用) 生クリーム	米 黒ごま でんぶん 油 三温糖 じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん ごぼう だいこん マンゴージュース マンゴー	613
24	木	＜お彼岸給食＞ きつねうどん 牛乳  もやしのあまずかけ てづくりおはぎ	厚けずり節 鶏こま肉 油揚げ 牛乳 くきわかめ あずき(こし) あずき(さらし) きな粉	さとう 冷凍うどん 白ごま ごま油 米 もち米	にんじん 玉葱 ねぎ もやし キャベツ	652
25	金	＜14ひきのおつきみ＞ くりごはん 牛乳  やしししゃも けんちんじる みたらしだんご お月見の本をもとに、給食を 立てました。	だしこんぶ 牛乳 ししゃも(生干し) 豚こま肉 絹ごし豆腐 けずり節	米 もち米 くり(むき) 白ごま じゃがいも こんにゃく (冷)白玉団子 三温糖 でんぶん	だいこん にんじん ねぎ こまつな	587
28	月	キムタクチャーハン 牛乳 チーズポテのつつみあげ ちゅうかスープ	鶏こま肉 牛乳 牛乳(調理用) ダイスチーズ 生わかめ	米 麦 サラダ油 ごま油 油 じゃがいも 無塩バター ぎょうざの皮14cm 小麦粉 白ごま	にんじん 干し椎茸 はくさい(キムチ漬け) ねぎ 大根(たくあん干し大根漬け) ホールコーン しょうが もやし 玉葱	593
29	火	さつまいもごはん 牛乳 さけのこうみやき ぐだくさんみそしる なし	牛乳 生鮭 けずり節 絹ごし豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	もち米 米 さつまいも 白ごま さとう ねりごま 白すりごま	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな なし	564
30	水	セルフオムレツサンド 牛乳 フレンチポテトサラダ ABCスープ	たまご 鶏ひき肉 牛乳 鶏こま肉	丸パン サラダ油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも さとう スライスアーモンド ABCマカロニ でんぶん 有塩バター	玉葱 マッシュルーム ピーマン キャベツ ホールコーン にんじん セロリー しょうが こまつな はくさい	621

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。