

9月 献立表

令和8年9月1日
江東区立第三大島小学校

今月の給食目標 「時間を考えて食べよう」

日	献立名		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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1火	わかめごはん	給食開始 ようしくお楽しみします/ 	炊き込みわかめ	米			643 kcal
	カレー肉じゃが		ぶた肉、かつお節(だし)	油、じゃがいも、板こんにやく、砂糖	にんじん、たまねぎ、干し椎茸、きやいんげん	しょうゆ、みりん、カレー粉	22.8 g
	小松菜のみそ汁		かつお節(だし用)、油揚げ		キャベツ、ねぎ、こまつな	みそ	15.8 g
	冷凍みかん				みかん		
2水	ぶどうパン	世界の料理 ハンガリー 		ぶどうパン			622 kcal
	チャラマーデ		ベーコン	オリーブ油、油、砂糖	キャベツ、赤ピーマン、とうもろこし、ほうれんそう、レモン、たまねぎ	りんご酢、塩、こしょう、パプリカ粉	22.1 g
	グヤーシュ		ぶた肉、粉チーズ	油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレ、パセリ	鶏がら、塩、こしょう、中濃ソース	25.0 g
3木	ごはん			米			675 kcal
	いかとじゃがいものチリソース		いか、大豆、うち豆	油、でん粉、じゃがいも、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ	塩、こしょう、酒、豆板醤、トマトケチャップ、濃パプリカ粉、チリパウダー	26.5 g
	小松菜とひじきのナムル		干ひじき	油、ごま油、白ごま	にんにく、もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、薄口しょうゆ、塩、豆板醤	22.5 g
	中華スープ		かつお節(だし)、とり肉、たまご	ごま油	にんじん、たけのこ、干し椎茸、きくらげ、はくさい、ねぎ、こまつな	鶏がら、酒、塩、しょうゆ	
4金	クアジューシー	郷土料理 沖縄県 	ぶた肉、こんぶ、かまぼこ	米、油、三温糖	干し椎茸、にんじん	鶏がら、しょうゆ、酒	625 kcal
	ゴーヤチャンプル		ベーコン、生揚げ、たまご、かつお節	油、ごま油	にんにく、にがうり、もやし、たまねぎ	塩、こしょう、しょうゆ	26.6 g
	アーサ汁		かつお節(だし)、豆腐、あおき		にんじん、ねぎ	酒、塩、しょうゆ	20.4 g
	パイナップル				パイナップル		
7月	東京都産なすのミートソーススパゲティ	東京都産 野菜の日 	ぶた肉、大豆、粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油、米粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、エリンギ、ホールトマト、トマトペースト、トマトピューレ、なす	赤ワイン、パプリカ粉、ナツメグ粉、トマトケチャップ、オスターソース、塩、こしょう	752 kcal
	豆と野菜のスープ		ベーコン、ぶた肉、いんげん、まめ	油	たまねぎ、にんじん、キャベツ	鶏がら、塩、こしょう、白ワイン	28.5 g
	さつま芋とパインのパイ			油、さつま芋、砂糖、ぎょうざの皮	パイナップル	塩	27.2 g
8火	とうもろこしごはん	旬の野菜 		米	とうもろこし	塩	625 kcal
	メルルーサの南蛮漬け		メルルーサ、かつお節(だし)	油、でん粉、砂糖	しょうが、ねぎ	しょうゆ、酒、酢、七味唐辛子	24.1 g
	じゃがいもの香味あえ		あおりの	じゃがいも、白ごま		塩、こしょう	17.3 g
9水	キャベツのみそ汁		削り節(だし用)、油揚げ		キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな	みそ	
	菊花ごはん	重陽の節句 献立 	油揚げ	米、砂糖	干し椎茸、にんじん、きくの花	みりん、しょうゆ、酢、塩	595 kcal
	ひじきと大豆の炒め煮		干ひじき、油揚げ、大豆、かつお節(だし)	油、つきこんにやく、砂糖	にんじん	しょうゆ、みりん	24.0 g
	青菜のゆで野菜			油、白ごま	もやし、こまつな、ねぎ	しょうゆ、酢	19.6 g
	豆腐のすまし汁		昆布(だし)、かつお節(だし)、豆腐		ねぎ、こまつな	塩、しょうゆ	
10木	ごはん			米			631 kcal
	とり肉の生姜焼き		とり肉		しょうが	酒、しょうゆ、みりん	26.7 g
	大豆入りゆで野菜		大豆	油、ごま油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	薄口しょうゆ、しょうゆ、酢、塩、こしょう、洋辛子	23.0 g
	まごわやさしい汁		かつお節(だし)、さつま揚げ、油揚げ、豆腐、豆乳、生わかめ	油、じゃがいも、すりごま	たまねぎ、えのきたけ	みそ	
11金	コッペパン	三大小 人気献立 		コッペパン			611 kcal
	ツナとじゃがいものグラタン		牛乳、豆乳、ツナ、生クリーム、ピザ用チーズ	油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉	たまねぎ、エリンギ、パセリ	鶏がら、白ワイン、塩、こしょう	27.2 g
	海草サラダ		生わかめ、くきわかめ、海草ミックス、ハム	油、砂糖、ごま油、白ごま	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	酢、しょうゆ、洋辛子	27.1 g
14月	ごはん			米			688 kcal
	酢豚		ぶた肉	油、じゃがいも、でん粉、砂糖	しょうが、たけのこ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、干し椎茸	酒、トマトケチャップ、しょうゆ、酢	25.5 g
	春雨と小松菜のスープ		かつお節(だし)、とり肉、豆腐	緑豆はるさめ、ごま油	にんじん、干し椎茸、はくさい、ねぎ、こまつな	塩、しょうゆ	19.0 g

日	献立名		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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
15火	三色丼	旬の果物 	とり肉、高野豆腐、たまご	米、油、砂糖	しょうが、こまつな、もやし	しょうゆ、酒、塩、みりん	608 kcal
	さつま汁		かつお節(だし用)、昆布(だし)、とり肉、豆腐	油、板こんにやく、さつまいも	にんじん、だいこん、ねぎ	みそ	24.6 g
	巨峰				巨峰		17.2 g
16水	ハムチーズトースト	おはなし 給食 	クリームチーズ、ハム	食パン、マーガリン			621 kcal
	りっちゃんサラダ		細切り昆布、ハム、糸がき、かつお	油、三温糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ミニトマト	酢、塩、しょうゆ	27.4 g
	クラムチャウダー		ベーコン、ほたてがし、えび、いか、牛乳	油、じゃがいも、小麦粉、無塩バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	白ワイン、塩、こしょう、鶏がら	28.4 g
17木	ごはん			米			657 kcal
	かつおのかりん揚げ	昔ながらの 和食給食 	かつお	油、でん粉、砂糖	しょうが	酒、しょうゆ、みりん	29.4 g
	玉葱のドレッシングサラダ			つきこんにやく、砂糖、ごま油、油	きゅうり、もやし、たまねぎ	酢、塩、しょうゆ	20.2 g
18金	すりごまのみそ汁		ぶた肉、さば厚けずり、生わかめ	油、じゃがいも、白すりごま	にんじん、こまつな	みそ	
	きつねうどん	三大小 人気献立 	とり肉、かつお節(だし)、油揚げ	冷凍うどん、油、砂糖	にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな	しょうゆ、塩	656 kcal
	ちくわの黒ごま揚げ		焼きちくわ、たまご	油、小麦粉、黒ごま			30.2 g
24木	じゃこのハリハリゆで野菜		ちりめんじゃこ	ごま油、砂糖	切干しだいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり	酢、薄口しょうゆ、塩、洋辛子	24.6 g
	おかしな目玉焼き		粉寒天、牛乳	砂糖	黄桃	パニエエッセンス	
25金	さんまごはん		さんま	米、白ごま、米粉、でん粉、油、三温糖	しょうが	しょうゆ、酒、みりん、粉さんしょう	750 kcal
	さつまいも入りゆで野菜	味のちがいを 楽しもう 		さつまいも、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	酢、塩、こしょう、洋辛子	26.2 g
	卵と冬瓜のみそ汁		かつお節(だし)、油揚げ、たまご		とうがん、こまつな	みそ	30.2 g
26土	梨の食べ比べ				梨		
28月	ごはん			米			612 kcal
	かつおのふりかけ	十五夜献立 	糸がきかつお、あおりの	白ごま		塩	24.6 g
	鮭のもみじ焼き		鮭	マヨネーズ	にんじん、きやえんどう	塩、こしょう、酒	17.9 g
29火	野菜の甘酢漬け			砂糖、ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが、赤唐辛子、しょうゆ	酢、塩、唐辛子、しょうゆ	
	月見汁		豆乳、かつお節(だし)	白玉粉	かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、こまつな	塩、しょうゆ、薄口しょうゆ、酒	
給食の提供はありません							
学校公開							
振替休業日							
29火	シーフードカレーピラフ		ベーコン、ハム、いか、えび	米、無塩バター、油	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	白ワイン、塩、こしょう、カレー粉	594 kcal
	ゆで野菜のしょうゆドレッシング			砂糖、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	塩、しょうゆ、酢	24.5 g
	卵入りコンシスープ		ぶた肉、たまご	油、じゃがいも、でん粉	たまねぎ、えのきたけ、とうもろこし、パセリ	鶏がら、塩、こしょう	20.4 g
30水	ごはん			米			584 kcal
	ししゃものから揚げ	昔ながらの 和食給食 	ししゃも	油、でん粉		酢、塩、しょうゆ	20.7 g
	こんにやくサラダ			つきこんにやく、砂糖、ごま油、油	きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ	酢、塩、しょうゆ	17.9 g
	ねぎのみそ汁		かつお節(だし)、油揚げ		はくさい、ねぎ、こまつな	みそ	
	みかん				みかん		

* 毎日の献立に、飲用牛乳がつきます。
* 献立は食材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。
* 表の栄養価は中学年の量です。高学年は×1.2、低学年は×0.8した値になります。
* 給食費徴収は、無償化によりありません。