

令和8年度9月分献立表

世田谷区立代田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	キムタクごはん ＜4－2リクエスト献立＞	○	パリパリサラダ フルーツポンチ	豚肉,牛乳,鶏肉	米,おおむぎ,油,ごま,ごま油,ワタンの皮,さとう	にんじん,ねぎ,大根(たくあん塩漬),キムチ,きゅうり,キャベツ,だいこん,たまねぎ,みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶詰果肉)	623 Kcal 23.1 g 18.1 g 1.7 g
3 木	ドライカレーサンド	○	フライドポテト キャベツとウインナーのスープ	豚肉,大豆,牛乳,ウインナー	コッペパン,油,バター,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,ホールコーン(缶)	595 Kcal 24.8 g 27.1 g 3.6 g
4 金	ソース焼きそば	○	白菜の中華あえ マラーカオ	豚肉,なると,牛乳,鶏卵,	むし中華麺,油,ごま油,さとう,小麦粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,白菜,きゅうり,レースン	596 Kcal 22.7 g 22.9 g 2.8 g
7 月	黒砂糖パン ＜世界の料理・イタリア＞	○	ナスとスッキーニのバルミジャーノ フロッコリーのサラダ くだもの(メロン)	牛乳,豚肉,シュレッドチーズ,粉チーズ	黒砂糖パン,油,バター,じゃがいも,さとう	なす,スッキーニ,マッシュルーム(缶),にんにく,たまねぎ,ホールトマト(缶),にんじん,キャベツ,フロッコリー,メロン	603 Kcal 26.0 g 26.7 g 2.9 g
8 火	白菜と豚肉のあんかけごはん	○	大豆とじゃこの甘辛あげ ワントンスープ	豚肉,牛乳,大豆,じゃこ,鶏肉	米,おおむぎ,でん粉,ごま油,油,さとう,ごま,ワタンの皮	にんにく,しょうが,(干)しいたけ,にんじん,白菜,ねぎ,たけのこ(水煮),もやし,ごまつな	629 Kcal 25.5 g 20.9 g 2.7 g
9 水	麦ごはん ＜郷土料理・滋賀県＞	○	かつおのふりかけ とりのじゅんじゅん 菊花あえ	牛乳,粉かつお,鶏肉,豆腐,かまぼこ	米,おおむぎ,さとう,ごま,油,車麴	こんにゃく,にんじん,たまねぎ,白菜,生しいたけ(菌床栽培,生),ねぎ,万能ねぎ,ごまつな,(干)菊の花	612 Kcal 28.1 g 17.5 g 2.2 g
10 木	ゆかりごはん	○	魚のねぎみそ焼き ごま酢かけ 吉野汁	牛乳,サゴシ,鶏肉,豆腐	米,おおむぎ,さとう,ごま,でん粉	ねぎ,もやし,きゅうり,にんじん,だいこん,しめじ	584 Kcal 30.2 g 16.8 g 2.9 g
11 金	チリビーンズライス	○	コーンサラダ くだもの(冷凍みかん)	ベーコン,豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳	米,おおむぎ,バター,油,じゃがいも,小麦粉,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,冷凍コーン,冷凍みかん	654 Kcal 24.5 g 21.0 g 2.5 g
14 月	わかめごはん ＜4－1リクエスト献立＞	○	鶏肉のからあげ おひたし みそ汁 ぶどうゼリー	わかめ,牛乳,鶏肉,油揚げ,粉寒天,粉ゼラチン	米,おおむぎ,さとう,でん粉,小麦粉,油	しょうが,もやし,ごまつな,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,ぶどうジュース	657 Kcal 25.6 g 22.4 g 2.4 g
15 火	キャベツときのこのスパゲティ	○	にんじんサラダ りんごのマフィン	ベーコン,鶏肉,おきえび,刻みのり,牛乳,ツナ(缶),鶏卵	スパゲッティ,油,バター,さとう,小麦粉,りんご(ジャム)	にんにく,たまねぎ,キャベツ,しめじ,にんじん,きゅうり,ホールコーン(缶)	637 Kcal 23.8 g 24.4 g 1.7 g
16 水	ミルクパン ＜2－1リクエスト献立＞	○	ツナコロッケ コールスローサラダ ABCスープ	ツナ(缶),牛乳,鶏肉	ミルクパン,じゃがいも,油,ポテトパウダー,小麦粉,パン粉,三温糖,マカロニ	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,白菜	636 Kcal 24.8 g 24.8 g 2.7 g
17 木	チャプチェ丼 ＜世界の料理・韓国＞	○	即席漬 卵とわかめのスープ	豚肉,牛乳,生わかめ,鶏卵	米,おおむぎ,油,春雨,さとう,でん粉	たまねぎ,にんじん,ピーマン,(干)しいたけ,ごまつな,にんにく,キャベツ,きゅうり,しょうが	595 Kcal 22.0 g 15.8 g 2.3 g
18 金	有機米ごはん	○	魚のしょうが風味焼き くきわかめのきんぴら すまし汁	牛乳,まさば,くきわかめ,さつま揚げ,豆腐	米,さとう,油,ごま	ねぎ,しょうが,ごぼう,こんにゃく,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,ごまつな	594 Kcal 28.3 g 20.3 g 3.5 g
24 木	ツナそぼろごはん	○	こんにゃくサラダ みそ汁	ツナ(缶),凍り豆腐,鶏卵,牛乳,油揚げ,生わかめ	水稲穀粒(七分つき米),さとう,油,ごま油,ごま	しょうが,にんじん,(干)しいたけ,さやいんげん,こんにゃく,きゅうり,もやし,たまねぎ,しめじ,なす	634 Kcal 28.1 g 25.0 g 3.1 g
25 金	ちゃんこうどん ＜十五夜＞	○	大根とひじきの和風サラダ 月見だんご	豚肉,ちくわ,油揚げ,牛乳,干ひじき,きな粉	冷凍うどん,さとう,ごま油,ごま,白玉もち,油	(干)しいたけ,にんじん,白菜,ねぎ,きゅうり,だいこん,冷凍コーン	619 Kcal 26.6 g 17.1 g 2.4 g
28 月	フレンチトースト	○	マカロニサラダ ミネストローネ	鶏卵,牛乳,ベーコン,大豆,鶏肉	食パン,さとう,バター,メープルシロップ,油,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,セロリー,ダイストマト(缶),キャベツ,マッシュルーム(缶),きゅうり	589 Kcal 26.3 g 21.2 g 2.9 g
29 火	ひよこ豆カレーライス	○	ピクルス くだもの(なし)	鶏肉,ひよこまめ,レンズまめ,牛乳	水稲穀粒(七分つき米),油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,ピーマン,にんじん,きゅうり,だいこん,なし	649 Kcal 22.8 g 19.6 g 2.0 g
30 水	黒米ごはん	○	魚のピリ辛ソース焼き 青菜のけんちゃん 根菜汁	牛乳,いなだ,豆腐,糸けずり,鶏肉,油揚げ	米,黒米,おおむぎ,油,ごま油,じゃがいも	にんにく,しょうが,りんご,ごまつな,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	607 Kcal 28.9 g 23.1 g 2.6 g