



9月 給食献立表



2026年

世田谷区立奥沢小学校

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	チキンカレー	★	コールスローサラダ ぶどうゼリー	ベーコン、レンズまめ、鶏肉 牛乳、粉寒天、粉ゼラチン	米、おおむぎ、油、じゃがいも 小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリ、にんじん、キャベツ きゅうり、ホールコーン ぶどうジュース	672 kcal 20.3 g 21.4 g 1.5 g
3木	ゆかりごはん	★	野菜のごまあえ 肉じゃがうま煮	牛乳、豚肉、凍り豆腐	米、さとう、ごま、油 じゃがいも	もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、こんにゃく さやいんげん	617 kcal 24.3 g 17.4 g 2.2 g
4金	ミルクパン	★	フライドフィッシュ ミネストローネ ツナサラダ	牛乳、もうかざめ、ベーコン レンズまめ、ツナ	ミルクパン、でん粉、油 さとう、マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリ、トマト、だいこん キャベツ、切干しいたけ きゅうり	611 kcal 29.0 g 25.4 g 2.9 g
7月	きょうど料理 香川県 しっぽううどん	★	ちくわのいそべ揚げ もやしのごま酢あえ くだもの（冷凍みかん）	鶏肉、油揚げ、牛乳、ちくわ あおのり	油、さとう、うどん、小麦粉 ごま、さとう	ごぼう、にんじん、しいたけ だいこん、ねぎ、もやし きゅうり、みかん	600 kcal 29.5 g 21.7 g 2.8 g
8火	とりめし	★	ししゃものカレー揚げ キャベツのおひたし 豆腐のみそ汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、ししゃも 糸けずり、豆腐、わかめ、みそ	七分つき米、油、さとう でん粉	にんじん、ごぼう、しいたけ さやいんげん、キャベツ、もやし たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	622 kcal 31.3 g 22.3 g 3.1 g
9水	豚キムチ丼	★	ワンタンスープ あんぱん 杏仁豆腐	豚肉、牛乳、鶏肉、粉寒天	米、おおむぎ、ごま油、さとう でん粉、ワンタンの皮	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、だしの 白菜、キムチ、にら、ねぎ こまつな、パインアップル みかん	674 kcal 26.9 g 18.1 g 2.7 g
10木	ガーリックトースト	★	トマトシチュー カラフルサラダ りんごゼリー	牛乳、鶏肉、レンズまめ 粉寒天、粉ゼラチン	食パン、バター、油、じゃがいも さとう、小麦粉	にんにく、パセリ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム トマト、きゅうり、ホールコーン 赤ピーマン、りんごジュース	613 kcal 21.1 g 24.7 g 2.4 g
11金	ごはん 有機米	★	鮭の和風ソースかけ おこのみポテト かきたま汁	牛乳、鮭、あおのり、鶏肉 豆腐、鶏卵	米、油、さとう、じゃがいも でん粉	たまねぎ、にんじん、しいたけ ねぎ、こまつな	631 kcal 33.4 g 18.1 g 2.1 g
14月	わかめごはん	★	いかのからあげ こんにゃくサラダ ビリからスープ	わかめ、牛乳、いか、豚肉 豆腐、みそ	米、でん粉、小麦粉、油、さとう、 ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、こんにゃく きゅうり、にんじん、もやし たまねぎ、白菜、ねぎ、にら	607 kcal 28.3 g 17.1 g 2.8 g
15火	あげパン（ココア）	★	春雨スープ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	ミルクパン、油、さとう、春雨	にんじん、たまねぎ、だしの しいたけ、しょうが、ねぎ こまつな、みかん パインアップル、黄桃	603 kcal 20.3 g 22.9 g 2.0 g
16水	みそラーメン	★	ビーンスポテト 春雨サラダ	豚肉、みそ、牛乳、大豆	ラーメン、油、じゃがいも でん粉、春雨、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、キャベツ ねぎ、ホールコーン、きゅうり	606 kcal 27.4 g 21.0 g 4.4 g
17木	ハッシュドポークライス	★	キャベツサラダ くだもの（なし）	豚肉、牛乳	米、油、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんにく、にんじん マッシュルーム、トマト キャベツ、ホールコーン、なし	619 kcal 19.8 g 21.6 g 2.3 g
18金	ツナコーンピラフ	★	鶏肉とじゃがいものケチャップ炒め 卵入りトマトスープ	鶏肉、ツナ、牛乳、レンズまめ 鶏卵	七分つき米、油、でん粉 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン ホールコーン、グリーンピース トマト、パセリ	630 kcal 28.5 g 20.9 g 2.4 g
24木	ツナとトマトのスパゲッティ	★	フレンチサラダ りんごの包みあげ	ツナ、牛乳	スパゲッティ、油、さとう ぎょうざの皮、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、トマト キャベツ、ホールコーン りんご、レモン	630 kcal 24.4 g 21.6 g 2.2 g
25金	行事食 お月見献立 秋の香りごはん	★	豆腐のうま煮 野菜のおかかあえ つきみ 月見だんご	鶏肉、牛乳、豚肉、生揚げ、豆腐 糸けずり、きな粉	七分つき米、さつまいも、油 さとう、でん粉、白玉粉	にんじん、しめじ、しょうが たまねぎ、だしのこ、こんにゃく ねぎ、もやし、こまつな	663 kcal 27.7 g 18.2 g 2.5 g
28月	シナモントースト	★	かぼちゃのシチュー コーンサラダ	牛乳、鶏肉、レンズまめ スキムミルク、チーズ	食パン、バター、さとう 油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、エリンギ かぼちゃ、パセリ、キャベツ ホールコーン	605 kcal 23.6 g 26.1 g 2.0 g
29火	世界の料理 タイ ガパオライス	★	給食風トムヤムクン くだもの（ぶどう）	鶏肉、大豆、鶏卵、牛乳 えび、豆乳	米、油、さとう、春雨	赤とうがらし、しょうが にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、赤ピーマン、バジル マッシュルーム、トマト、レモン 糸みつば、ぶどう	637 kcal 30.9 g 20.3 g 2.1 g
30水	ごはん	★	あじのフライ 茎わかめの和風サラダ 具だくさんみそ汁	牛乳、あじ、きわかめ 豚肉、豆腐、みそ	米、小麦粉、パン粉、油	こまつな、きゅうり、もやし にんじん、レモン、だいこん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	612 kcal 29.7 g 17.4 g 2.9 g

◆献立と食材は、仕入れの都合や行事などで変更になることがあります。

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

