



9月学校給食献立



2026年 9月

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

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
2 水	ケロケロあげパン（きな粉）	○	春雨スープ フルーツヨーグルト	うぐいすきな粉、牛乳、豚肉、プレーンヨーグルト	ミルクパン、油、さとう、春雨	たまねぎ、にんじん、たけのこ（水煮）、白菜、えのきたけ、しょうが、こまつな、りんご（缶詰）、黄桃（缶）、パインアップル（缶）	613 kcal 22.6 g 20.4 g
3 木	ごはん	○	ひじきのふりかけ 肉じゃがうま煮 卵とわかめのスープ	牛乳、干ひじき、粉かつお、豚肉、けずりぶし、凍り豆腐、豆腐、わかめ、鶏卵	米、油、さとう、じゃがいも、でん粉、ごま	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、にんにく、しょうが、ねぎ	630 kcal 27.5 g 19.9 g
4 金	麦ごはん	○	鶏の照り焼き 野菜の海苔あえ 油揚げと小松菜のみそ汁 くだもの（メロン）	牛乳、鶏肉、刻みのり、けずりぶし、油揚げ	米、おおむぎ、油、ごま油	しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、メロン	641 kcal 29.4 g 22.4 g
7 月	スタミナ丼	○	豆腐とわかめのスープ（ちくわ入り） フルーツポンチ	豚肉、牛乳、ちくわ、豆腐、わかめ	水稻穀粒（七分つき米）、油、でん粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ（水煮）、にんじん、ピーマン、えのきたけ、もやし、みかん（缶）、りんご（缶詰）、黄桃（缶）	639 kcal 24.6 g 16.7 g
8 火	カレートースト くだもの（ぶどう）	○	クリームスープ たまねぎドレッシングのサラダ	鶏ひき肉、レンズまめ、シュレッドチーズ、牛乳、鶏肉、スキムミルク、豆乳	国内産小麦粉食パン、油、でん粉、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、クリームコーン（缶）、ホールコーン（缶）、パセリ、キャベツ、だいこん、きゅうり、巨峰	612 kcal 29.5 g 22.3 g
9 水	豚肉とごぼうのごはん	○	ししゃものごまあげ おひたし（油揚げ・菊の花入り） くだもの（冷凍みかん）	豚肉、刻み昆布、牛乳、ししゃも、油揚げ	水稻穀粒（七分つき米）、油、さとう、米粉、ごま	ごぼう、にんじん、（干）しいたけ、もやし、こまつな、（干）菊の花、冷凍みかん	626 kcal 28.6 g 23.5 g
10 木	キムチチャーハン	○	もやしのコチュジャンかけ ワントンスープ	豚肉、牛乳、油揚げ	米、油、さとう、ごま油、ワラの皮	しょうが、にんにく、（干）しいたけ、はくさい（キムチ漬け）、ねぎ、もやし、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、しなちく、白菜	614 kcal 24.6 g 19.2 g
11 金	有機米ごはん	○	魚の甘酢あんかけ（ホキ） きのこ入りおひたし にらたま汁	牛乳、ホキ、けずりぶし、豆腐、油揚げ、鶏卵	米、でん粉、小麦粉、油、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、こまつな、えのきたけ、にら	633 kcal 31.8 g 20.3 g
12 土	ソース焼きそば	○	フライドポテト ゆでとうもろこし	牛乳、豚肉、あおのり	むし中華麺、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にら、とうもろこし	620 kcal 24.3 g 24.3 g
15 火	ピラフ	○	じゃがいものマヨネーズ焼き 野菜スープ くだもの（メロン）	鶏肉、牛乳、豚肉、レンズまめ	米、おおむぎ、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ホールコーン（缶）、エリンギ、ピーマン、赤ピーマン、パセリ、セロリー、キャベツ、トマト、メロン	639 kcal 22.0 g 20.7 g
16 水	カツカレーライス	○	ひとしお野菜 くだもの（なし）	レンズまめ、粉チーズ、豚肉、鶏卵、牛乳	米、油、じゃがいも、米粉、小麦粉、パン粉	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅうり、なし	654 kcal 29.2 g 17.3 g
17 木	ミルクパン	○	魚のマリネソース（鮭） ジャーマンポテト 白いんげん豆の田舎風スープ	牛乳、鮭、ベーコン、豚肉、白いんげん豆	ミルクパン、でん粉、小麦粉、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ	633 kcal 31.8 g 24.6 g
18 金	ごはん	○	あさり入りかつおでんぶ きんぴら煮 吉野汁	牛乳、あさり（缶詰、水煮）、粉かつお、豚肉、さつま揚げ、けずりぶし、鶏肉、油揚げ	米、さとう、ごま、じゃがいも、油、でん粉	しょうが、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、えのきたけ、たけのこ（水煮）、こまつな	630 kcal 31.0 g 18.2 g
24 木	ジャムサンド（イチゴ）	○	かぼちゃのシチュー イタリアンサラダ	牛乳、鶏肉、豆乳、スキムミルク、粉チーズ、ハムロース、プロセスチーズ	国内産小麦粉パン、いちごジャム、油、バター、小麦粉、さとう	たまねぎ、セロリー、にんじん、エリンギ、かぼちゃ、パセリ、レタス、キャベツ、きゅうり	638 kcal 26.0 g 25.3 g
25 金	ツナそぼろごはん	○	大根とわかめのサラダ 月見団子汁 くだもの（みかん）	まぐろ缶詰、凍り豆腐、鶏卵、牛乳、わかめ、けずりぶし、鶏肉	水稻穀粒（七分つき米）、さとう、油、ごま、白玉粉	しょうが、にんじん、（干）しいたけ、さやいんげん、キャベツ、だいこん、ホールコーン（缶）、かぼちゃ、こんにゃく、白菜、こまつな、みかん	641 kcal 30.3 g 20.5 g
28 月	スパゲッティ地中海ソース	○	ピクルス はつまつ檸檬ケーキ	いか、冷）えび、あさり（缶詰、水煮）、牛乳、鶏卵	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、さとう、コーンスターチ、はちみつ	赤とうがらし、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト（缶）、きゅうり、だいこん、レモン	632 kcal 25.3 g 18.6 g
29 火	ゆかりごはん	○	コロッケ ツナとシャキシャキ野菜 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、スキムミルク、豚肉、鶏卵、まぐろ缶詰、けずりぶし、豆腐、わかめ	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、えのきたけ	649 kcal 27.1 g 21.0 g
30 水	ごはん	○	魚のピリ辛ソースかけ（さば） ごま酢かけ 大根とえのきのみそ汁 くだもの（りんご）	牛乳、まさば、油揚げ、けずりぶし、豆腐	米、ごま油、でん粉、さとう、ごま	しょうが、にんにく、りんご、もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、だいこん	628 kcal 30.0 g 23.2 g