



9月の献立表



令和8年度
世田谷区立祖師谷小学校

日	牛乳	料理名	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	1食分 たんぱく質	給食メモ
2 水	○	カリカリだいずごはん じゃがいものそばろにあさづけ	牛乳、大豆、あおのり、豚肉、けずりぶし、高野豆腐、刻み昆布	米、でん粉、さとう、ごま、油、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、(干)しいたけ、きゅうり、だいこん、キャベツ	588 kcal 23.9 g	
3 木	○	ごはん さかなのしちみやき ひじきのいために こじる	牛乳、鮭、干ひじき、大豆、ちくわ、油揚げ、けずりぶし、豚肉	米、ごま油、さとう、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、こんにゃく、だいこん、白菜、こねぎ	581 kcal 33.0 g	
4 金	○	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー やさいのパジルソテー きよほう	牛乳、豚肉、ベーコン	食パン、バター、油、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油	にんにく、パセリ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、巨峰	571 kcal 21.1 g	しゅうん、くぼちの 旬の果物
7 月	○	ごはん さかなのうめこうじやき やさいのごまあえ むらくもじる	牛乳、さわか、けずりぶし、豆腐、鶏卵	米、油、さとう、ごま、でん粉、塩こうじ	しょうが、梅干し、もやし、きゅうり、にんじん、冷凍コーン、(干)しいたけ、えのきたけ、こまつな	574 kcal 30.5 g	
8 火	○	くろざとうパン ミートグラタン ABCスープ	牛乳、豚肉、大豆、シュレッドチーズ、鶏肉	黒砂糖パン、じゃがいも、油、小麦粉、マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト(缶)、パセリ、キャベツ	583 kcal 26.5 g	
9 水	○	カレーライス きくのサラダ なし	牛乳、豚肉	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、はちみつ、バター、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、(干)菊の花、なし	640 kcal 18.7 g	重陽の節句献立 しゅうん、くぼちの 旬の果物
10 木	○	こぎつねごはん こあじのからあげ さんしよくあえもの とうふとねぎのみそじる	牛乳、鶏肉、油揚げ、こあじ、けずりぶし、豆腐、わかめ	米、さとう、油、でん粉、ごま	にんじん、キャベツ、冷凍コーン、えのきたけ、しめじ、ねぎ、こまつな	583 kcal 27.7 g	
11 金	○	ミルクパン とりにくのチーズやき なつやさいのポトフ フルーツポンチ	牛乳、鶏肉、シュレッドチーズ、ベーコン	ミルクパン、じゃがいも、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、とうがん、冷凍コーン、パナップル(缶)、みかん(缶)、黄桃(缶)	604 kcal 27.7 g	
14 月	○	スパゲティちゅうかいふう えだまめサラダ パインケーキ	牛乳、ツナ(缶)、あさり(缶)、まだこ、鶏卵、牛乳、生クリーム	スパゲティ、油、オリーブ油、さとう、小麦粉、バター	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、ピーマン、ダイストマト(缶)、パセリ、きゅうり、キャベツ、冷凍枝豆、レモン、パナップル(缶)	675 kcal 28.0 g	
15 火	○	ごはん とりにくとじゃがいものあげに やさいのごますあえ れいとうみかん	牛乳、鶏肉、高野豆腐	米、油、塩こうじ、でん粉、小麦粉、じゃがいも、さとう、ごま油、ごま	しょうが、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、(干)しいたけ、もやし、きゅうり、冷凍みかん	634 kcal 24.8 g	はつばい 有機米
16 水	○	きなこトースト コーンシチュー やきにくサラダ	牛乳、きな粉、鶏肉、生クリーム、豚肉、高野豆腐	食パン、バター、グラニュー糖、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、冷凍コーン、クリームコーン(缶)、しめじ、冷凍グリーンピース、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	648 kcal 24.4 g	
17 木	○	ガバオライス ビーフンスープ マンゴープリン	牛乳、鶏肉、大豆、うすら卵、粉寒天、生クリーム、粉ゼラチン	米、おおむぎ、油、三温糖、ビーフン、ごま油、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、パジル、チンゲンサイ、マンゴージュース	623 kcal 26.4 g	りょうり タイの料理
18 金	○	ごはん さばのみそに やさいのおかあえ しおとんじる	牛乳、さば、糸けずり、けずりぶし、豚肉、豆腐	米、さとう、でん粉、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん	606 kcal 26.5 g	
24 木	○	ごはん さかなのチリソース はるさめのちゅうかいため うすらのたまごいり ちゅうかスープ	牛乳、もうがさめ、豚肉、鶏肉、うすら卵、わかめ	米、油、でん粉、小麦粉、さとう、春雨、ごま、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、キャベツ、(干)しいたけ、えのきたけ、チンゲンサイ	601 kcal 27.1 g	
25 金	○	こうやどふのそばろどん つきみだんこじる シャインマスカット	牛乳、豚肉、高野豆腐、けずりぶし、こんぶ、豆腐、鶏肉、油揚げ	水稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、白玉粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、冷凍グリーンピース、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、シャインマスカット	623 kcal 29.1 g	じゅうごやでんがで 十五夜献立 しゅうん、くぼちの 旬の果物
28 月	○	ツナピラ カリカリベーコンのサラダ ミネストラー ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、ツナ(缶)、ベーコン、粉寒天	水稲穀粒(七分つき米)、油、バター、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、冷凍コーン、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんにく、セロリー、ダイストマト(缶)、パセリ、ぶどうジュース	554 kcal 18.0 g	
29 火	○	ひやしきつねうどん スパイシーポテトビーンズ	牛乳、けずりぶし、鶏肉、油揚げ、大豆	冷凍うどん、さとう、油、でん粉、じゃがいも	にんじん、もやし、きゅうり	564 kcal 25.1 g	うどんが 運動会 おうえんに 応援献立
30 水	○	キビいりわかめごはん さかなのにんにくしょうゆやき こんにゃくのおかか とうがんいりかきたまじる	牛乳、わかめ、じゃこ、さば、おかか、けずりぶし、鶏肉、鶏卵	米、きび、ごま、さとう、でん粉	にんにく、しょうが、こんにゃく、しめじ、とうがん、ねぎ	607 kcal 29.3 g	うどんが 運動会 おうえんに 応援献立

(注) 学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

<9月の給食目標> いろいろな食べ物について学ぼう

学校給食には、毎日いろいろな食べ物が使われています。さらに、同じ食べ物でも、調理方法や切り方が変わること、見た目や味、食感なども変わってきます。給食の時間は、ただ美味しく食べる時間ではなく、新しい食べ物や味と出会うすてきな時間なのです。

9月はどんな献立があり、どんな新しい発見ができるでしょうか。ぜひ献立表を確認してみてくださいね。



重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。

