



9月

こんだてひょう



令和8年9月1日

優福の学び舎

世田谷区立弦巻小学校

校長 福留 修一

	主眼(しゅけん)・主眼(しゅけん)・主眼(しゅけん)・主眼(しゅけん)	牛乳・赤・体を作る	糖・エネルギーのもとになる	緑・体の調子を整える	エネルギー・たんぱく質(たんぱくしつ)	お知らせ
2	水 ナン キーマカレー じゃが芋のハニーサラダ 梨	牛乳、 豚肉、とり肉、大豆、 ポークハム	ナン、 油、小麦粉、砂糖、 じゃが芋、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、セロリ、ピーマン、 マッシュルーム、りんご、 きゅうり、なし	626 kcal 27.2 g	 2学期が始まりました。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。 秋は学校でもいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むために、早寝・早起き・朝ごはん」で、朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。
3	木 ツナとたまごのそぼろごはん 冬瓜のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳、 ツナ、たまご、豆腐、 油揚げ、みそ、 ヨーグルト	七分つき米、 油、砂糖、ごま油、 じゃが芋	しょうが、こまつな、にんじん、 もやし、とうがん、ねぎ、 みかん(缶)、黄桃(缶)、パイナップル(缶)	627 kcal 29.7 g	
4	金 盛岡じゃじゃめん たまごスープ 冷凍みかん	牛乳、 豚肉、大豆、みそ、 ハチみつ、とり肉、 たまご	うどん、 油、砂糖、ごま、すりごま、 でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しいたけ(乾)、 きゅうり、こまつな、冷凍みかん	594 kcal 29.0 g	
7	月 はちみつレモントースト かぶときのこのクリームシチュー カリカリ豆サラダ	牛乳、 とり肉、生クリーム、 ひよこめ	無塩食パン、 バター、はちみつ油、 じゃが芋、小麦粉、 ウナタン、皮、砂糖、 ごま油	レモン、たまねぎ、にんじん、 かぶ、かぶ(葉)、しめじ、 マッシュルーム、きゅうり、 もやし、キャベツ、ごぼう	605 kcal 20.0 g	
8	火 ごはん ユリランチ ピリ辛中華スープ もやしのサラダ	牛乳、 とり肉	米、 でん粉、油、砂糖、ごま油、 春雨、ごま	しょうが、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、白菜、えのきたけ、 もやし、きゅうり	646 kcal 22.4 g	五節句とは、 1月7日人日(じんじつ)の節句、 3月3日桃の節句、 5月5日端午の節句、 7月7日七夕の節句、 9月9日重陽の節句 の五つで、季節の節目を祝う伝統行事です。
9	水 サンマのかば焼き丼 ねぎと油揚げのみそ汁 野菜の菊花和え	牛乳、 のり、サンマ、油揚げ、 みそ、かつおぶし	七分つき米、 でん粉、油、砂糖、ごま油	しょうが、にんじん、だいこん、 たまねぎ、ねぎ、菊の花(乾)、 キャベツ、こまつな	691 kcal 26.1 g	
10	木 セルフフィッシュバーガー 白いんげん豆の田舎風スープ	牛乳、 ホキ、ウィンナー、 豚肉、白いんげん豆	パン(無塩)、 小麦粉、パン粉、油、 じゃが芋	キャベツ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、こまつな	563 kcal 29.1 g	
11	金 ごはん サバのにんにくみそ焼き もずくのみそ汁 じゃこ和え	牛乳、 サバ、みそ、豆腐、 沖縄もずく、 ちりめんじゃこ	米、 砂糖、ごま油、じゃが芋、 油	にんにく、ねぎ、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、もやし	613 kcal 25.9 g	
14	月 スパゲティナポリタン じゃが芋サラダ 紅茶のスコーン	牛乳、 豚肉、ウィンナー、 たまご、生クリーム	スパゲティ、 油、じゃが芋、油、砂糖、 小麦粉	にんにく、たまねぎ、エリンギ、 ピーマン、にんじん、 ホールトマト、きゅうり	577 kcal 21.2 g	旧暦の8月15日の夜は「十五夜」と よばれ、一年でもっとも美しい満月 「中秋の名月」が見られます。給食では、満月に見立てた「さつま芋のごま団子」を作ります。
15	火 有機米のごはん カツオの揚げ煮 かぶのみそ汁 磯和え	牛乳、 油揚げ、みそ、のり、 かつおぶし	有機米、 でん粉、油、砂糖、ごま	しょうが、たまねぎ、かぶ、 かぶ(葉)、えのきたけ、ねぎ、 キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな	595 kcal 32.7 g	
16	水 きなこ揚げパン ビーンズシチュー わかめサラダ	牛乳、 きな粉、豚肉、 白いんげん豆、わかめ	コッペパン、 油、砂糖、じゃが芋、 小麦粉、ごま油、ごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ホールトマト、パセリ、キャベツ、 もやし、きゅうり	595 kcal 21.5 g	
17	木 ツナカレーピラフ タラのパン粉焼き キャベツと豆乳のスープ	牛乳、 ツナ、タラ、 プレーンヨーグルト、 粉チーズ、ベーコン、 とり肉、豆乳	米、 油、パン粉、砂糖、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、エリンギ、パセリ、 キャベツ	611 kcal 27.2 g	
18	金 ごはん みそカツ 五目汁 ポイルキャベツ	牛乳、 豚肉、みそ、ハチみつ、 豆腐	米、 小麦粉、パン粉、油、 砂糖、でん粉、ごま油、 じゃが芋	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、キャベツ	668 kcal 29.9 g	毎月19日は「食育の日」です。 9月の食育の日献立は、 18日(金) 愛知県の郷土料理 みそカツ です。 みそカツは、揚げたてのトンカツに、ハチみつをベースにした甘いみそだれをかけた料理です。 ハチみつは、愛知県の岡崎市で作られている、チョコレートのよう濃い茶色をした伝統的なみそです。一般的なみそに使われる、米や麦は使わず、大豆と塩だけで作られます。ハチみつは、愛知県の郷土料理 みそカツやみそ煮込みうどんなどに使われます。
24	木 ビビンバ シヤモのバリバリ揚げ わかめスープ	牛乳、 豚肉、たまご、シヤモ、 豆腐、わかめ	七分つき米、 ごま油、砂糖、ごま油、 春巻の皮、小麦粉	にんにく、しょうが、ねぎ、 だしのこ、こまつな、にんじん、 だいずもやし、たまねぎ、しめじ	570 kcal 27.1 g	
25	金 高野豆腐のそぼろ丼 なめこのみそ汁 さつま芋のごま団子	牛乳、 豚肉、とり肉、高野豆腐、 みそ、豆腐、ハチみつ、 わかめ、白いんげん豆	米、 油、砂糖、さつま芋、 白玉粉、ごま	にんじん、ねぎ、だいこん、 白菜、なめこ	688 kcal 27.9 g	
28	月 豚肉のしょうが焼き丼 かきたま汁 梨	牛乳、 豚肉、豆腐、たまご	七分つき米、 油、砂糖、でん粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、こまつな、なし	607 kcal 26.8 g	
29	火 チャーシューめん 大根サラダ	牛乳、 わかめ、豚肉	ラーメン、 油、ごま油、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、白菜、もやし、 えのきたけ、ホールコーン、 ごま油、ねぎ、だいこん、 きゅうり	562 kcal 28.2 g	今月の「せがやそだち」 きゅうり ピーマン (献立表に正確を引いてあります)
30	水 山坂達者飯 イカの一味焼き けんちん汁 りんご	牛乳、 大豆、ちりめんじゃこ、 いか、豆腐	米、 油、さつま芋、ごま、砂糖、 ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、ごぼう、 にんじん、だいこん、ごんやん、 りんご	564 kcal 27.7 g	

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。

*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。