

令和8年 9月 献立表

世田谷社の学び舎

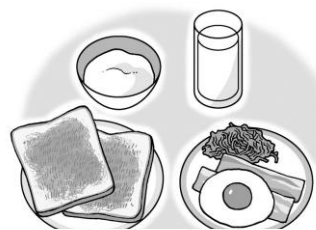
世田谷区立若林小学校

日	献立名	主な材料名					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える	
1 火	豚肉とごぼうのごはん 大根サラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 りんごゼリー 牛乳	豚肉, 油揚げ, 粉ゼラチン	牛乳, 刻み昆布, わかめ, 粉寒天	七分つき米, さとう, じゃがいも	油, ごま	にんじん ごぼう, (干)しいたけ, えだまめむき身(冷凍), だいこん, きゅうり, たまねぎ, りんごジュース	604 kcal 22.1 g 17.3 g 2.7 g
2 水	カレーうどん コーンサラダ チーズケーキ 梨	豚肉, 油揚げ, 鶏卵	牛乳, こんぶ, クリーム チーズ, 生クリーム	でん粉, 冷凍うどん, 小麦粉, さとう	油	にんじん, こまつな たまねぎ, キャベツ, きゅうり, レモン, ホールコーン(缶)	625 kcal 25.2 g 34.5 g 2.1 g
3 木	ごはん 牛乳 魚のチリソース 海藻サラダ 中華風コーンスープ	シイラ, 鶏卵	牛乳, わかめ	米, でん粉, さとう	油, ごま	にんじん にんにく, しょうが, たまねぎ, だいこん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン(缶), クリームコーン(缶)	622 kcal 26.1 g 18.4 g 2.3 g
4 金	麦ごはん 牛乳 のりのつくだ煮 肉じゃが ほうれん草のみそドレッシングサラダ	豚肉, 凍り豆腐, まぐろ缶詰	牛乳, 刻みのり	米, おおむぎ, さとう, じゃがいも	油, ごま油	にんじん, ほうれん そう たまねぎ, こんにゃく, えだまめむき身(冷凍), きゅうり, もやし, ホールコーン(缶)	608 kcal 25.6 g 18.6 g 2.2 g
7 月	わかめごはん 牛乳 白身魚のフライ 塩こんぶ和え かきたま汁	メルルーサ, 豆腐, 鶏卵	牛乳, わかめ, 塩昆布	米, 小麦粉, パン粉, さとう, でん粉	油, ごま油	にんじん キャベツ, きゅうり, ねぎ	602 kcal 29.0 g 16.3 g 3.4 g
8 火	中華おこわ 牛乳 ポテトナムル なめこと卵のスープ りんご	豚肉, 鶏卵	牛乳	もち米, 米, さとう, じゃがいも, 春雨, 三温糖, でん粉	ごま油, 油	にんじん (干)しいたけ, こんにゃく, ねぎ, きゅうり, もやし, なめこ, りんご	598 kcal 19.0 g 17.8 g 2.8 g
9 水	ミルクパン 牛乳 キベリング トマトウンスープ ピクルス	メルルーサ, 豚肉, 豆腐	牛乳	ミルクパン, 小麦粉, でん粉, さとう	油, オリーブ 油	にんじん, ホール トマト (缶) しょうが, にんにく, たまねぎ, セロリー, キャベツ, きゅうり, だいこん	611 kcal 30.2 g 26.1 g 3.6 g
10 木	ごはん 牛乳 八宝菜 大根のピリ辛味 冷凍みかん	豚肉, いか, 冷)えび	牛乳	米, さとう, でん粉	油, ごま油	にんじん, チンゲン ツアイ にんにく, しょうが, (干)しいたけ, だい こん, たけのこ(水煮), たまねぎ, 白菜, ねぎ, きゅうり, 冷凍みかん	598 kcal 22.1 g 18.7 g 2.0 g
11 金	麦ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 白菜とじゃこのカリカリ和え 大平汁	鶏肉, 生揚げ	牛乳, じゃこ	米, おおむぎ, でん粉, さとう	油, ごま油	にんじん ごぼう, 白菜, もやし, だいこん, しめじ, こんにゃく, ねぎ	614 kcal 25.8 g 16.2 g 2.4 g
12 土	ひじきとツナの炊き込みごはん いかのネギみそ焼き じゃがいもとキャベツのサラダ 大根のすまし汁 牛乳	まぐろ缶詰, 油揚げ, いか	牛乳, 干ひじき, こんぶ	七分つき米, さとう, じゃがいも, 小町麴	ごま, 油	にんじん, こまつな えだまめむき身(冷凍), しょうが, にんにく, ねぎ, きゅうり, キャベツ, だいこん, しめじ	602 kcal 30.2 g 19.6 g 3.4 g
15 火	ビビンバ わかめスープ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏ひき肉, 凍り豆腐, 豆腐	牛乳, わかめ, プレーン ヨーグルト	七分つき米, さとう	ごま油, ごま	にんじん, こまつな にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), もやし, えのきたけ, ねぎ, みかん(缶), パインアップル(缶), 黄桃(缶)	600 kcal 22.6 g 17.8 g 1.8 g

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える		
16 水	和風スパゲッティ 牛乳 めかぶサラダ ベーコンと野菜のスープ オレンジゼリー	豚肉, ベーコン, 粉ゼラチン	牛乳, めかぶわかめ, 粉寒天	スパゲッティ, さとう, じゃがいも	油, バター, ごま油	にんじん, こまつな	にんにく,たまねぎ, キャベツ,しめじ, 切干しだいこん, えだまめむき身(冷凍), もやし,みかんジュース	646 kcal 27.0 g 21.5 g 3.2 g
17 木	食パン 牛乳 手作りりんごジャム マカロニグラタン ポトフ	鶏肉, 豚肉, ウィンナー	牛乳, シュレッド チーズ	食パン, さとう, 水あめ, マカロニ, 小麦粉,パン	油, バター	にんじん, パセリ	りんご,レモン, たまねぎ,キャベツ, マッシュルーム (レトルト)	649 kcal 26.9 g 24.4 g 2.9 g
18 金	ドライカレーライス マセドアンサラダ 梨 牛乳	鶏ひき肉, 凍り豆腐, ひよこまめ	牛乳	米, おおむぎ, さとう, 米粉, じゃがいも	油	にんじん, ピーマン, ダイス トマト (缶)	にんにく,しょうが, たまねぎ,セロリー, きゅうり, ホールコーン(缶), 梨	615 kcal 21.0 g 17.5 g 1.9 g
24 木	有機米ごはん 牛乳 さばの七味焼き 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁	まさば, 油揚げ	牛乳, こんぶ	米, さとう	油	にんじん	にんにく,ねぎ, しょうが,しらたき, 切干しだいこん, (干)しいたけ, キャベツ,えのきたけ	612 kcal 28.9 g 21.5 g 2.7 g
25 金	ツナマヨトースト 牛乳 白菜のサラダ お豆のスープ 月見だんご	ツナ(缶), 大豆, きな粉	牛乳, シュレッド チーズ	食パン, さとう, じゃがいも, 白玉もち	油	にんじん	ホールコーン(缶), たまねぎ,白菜, きゅうり,にんにく, キャベツ	664 kcal 24.2 g 23.9 g 2.7 g
十五夜								
28 月	ごはん 牛乳 鮭の南部焼き ポテトキンピラ 大根のみそ汁	鮭	牛乳	米, じゃがいも, 三温糖	ごま, 油	にんじん, こまつな	ごぼう,こんにゃく, だいこん,えのきたけ	608 kcal 28.3 g 17.2 g 2.8 g
29 火	きなこあげパン 牛乳 肉だんご入り春雨スープ ベーコンのカリカリサラダ 牛乳	きな粉, 鶏ひき肉, おから, ベーコン	牛乳	コッペパン, さとう, でん粉, 春雨, 三温糖	油, ごま油	にんじん, こまつな	(干)しいたけ, しょうが,えのきたけ, 白菜,ねぎ,キャベツ, きゅうり,たまねぎ, ホールコーン(缶)	605 kcal 23.5 g 26.3 g 2.6 g
30 水	ソース焼きそば 牛乳 ラーパーツァイ 卵スープ キャロットケーキ	豚肉, 鶏卵	牛乳, あおのり	蒸し中華めん, さとう, でん粉, 小麦粉	油, ごま油, バター	にんじん, チンゲン ツァイ	たまねぎ,キャベツ, もやし,白菜, しょうが,えのきたけ, ねぎ,みかんジュース	629 kcal 24.1 g 27.0 g 3.8 g

※材料および献立は変更させていただく場合があります。

朝ごはんをしっかりと食べよう



朝ごはんの役割

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めよう。



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

今年はいつ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさとも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみよう。



©少年写真新聞社2026

朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光がまわっている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。

9月の給食目標
正しいマナーで食べよう

9月が旬の食材

なす 里芋 栗 冬瓜 生姜 にんじん 小松菜
りんご ぶどう 梨 かつお さんま すずき 昆布