

9月献立表

こんげつ もくひょう みじたく
今月の目標・・・身支度をきちんとしてよう



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	しぎょうしき 始業式	キムチチャーハン トックのスープ チョレギ風サラダ くだもの（冷凍みかん） ぎゅうにゅう 牛乳	ゆうきまい 有機米のごはん やはたしょうとくせい 八幡小特製 小まつな 小松菜のふりかけ けんちん汁 やはたしょうとくせい 八幡小特製 ピーマンチーズ春巻 もやしサラダ/ぎゅうにゅう 牛乳	ガーリックライス やさい 野菜のカレースープ ガイヤーン（タイの焼鳥） ソムタム風サラダ ぎゅうにゅう 牛乳
7	8	9	10	11
ごはん かき玉汁 とりにく 鶏肉の梅みそ焼き おかかポテト ぎゅうにゅう 牛乳	あげパン やさい 野菜とチキンのスープ ジャーマンポテト ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん さわにわん 沢煮碗 さんまのかばやき風 きつ か い 菊花入りおひたし ぎゅうにゅう 牛乳	まいぼー 麻婆なす丼 ちゅうか 中華わかめスープ はるさめ 春雨サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ミートソーススパゲティ コーンとキャベツのサラダ ヨーグルトゼリー ぎゅうにゅう 牛乳
14	15	16	17	18
キーマカレードッグ ミネストローネ フライドポテト ぎゅうにゅう 牛乳	スタミナ丼 わかめスープ しお 塩ナムル ぎゅうにゅう 牛乳	キャロットライス ホワイトソースがけ コーンサラダ くだもの（梨） ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん きんぴら煮 やさい 野菜の甘酢かけ ぎゅうにゅう 牛乳	コーンライス コンソメスープ さばのハーブグリル ラタトゥユソースがけ ぎゅうにゅう 牛乳
21	22	23	24	25
けいろう ひ 敬老の日	こくみん きゅうじつ 国民の休日	しゅうぶん ひ 秋分の日	にくじる 肉汁うどん きなこおはぎ ぎゅうにゅう 牛乳	きといも 里芋ごはん よし の じる 吉野汁 ごまあえ つきみだんご 月見団子 ぎゅうにゅう 牛乳
28	29	30		
いちごジャムサンド コーンチャウダー キャベツサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ポークカレーライス パリパリサラダ くだもの（りんご） ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん とんじる 豚汁 ししゃもの南蛮漬 キャベツのごまあえ		

★献立は材料等の都合で、変更になることもあります。



令和8年度9月 献立表



さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	曜	献立名	牛乳	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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	火	始 業 式					
2	水	キムチチャーハン	○	豚肉	七分つき米,油,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,にら,キムチ	608 kcal
		トックのスープ		鶏卵	でん粉,トック	にんじん,たまねぎ	21.6 g
		チョレギ風サラダ		刻みのり	三温糖,ごま油,ごま	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん	19.7 g
		くだもの(冷凍みかん)				みかん	3.4 g
3	木	有機米のごはん/八幡小特製 小松菜のふりかけ	○	じゃこ,糸けずり	米,ごま油	こまつな	651 kcal
		けんちん汁		鶏肉,豆腐	油,さといも	こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	26.4 g
		八幡小特製 ビーマンチーズ春巻		シュレッドチーズ,ベーコン	春巻の皮,油,小麦粉,ごま油	ビーマン	24.8 g
		もやしサラダ		わかめ	油,三温糖,ごま	もやし	2.9 g
4	金	ガーリックライス	○	粉ゼラチン	米,油,バター	にんにく,パセリ	612 kcal
		野菜のカレースープ		鶏肉,ベーコン	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	27.7 g
		ガイヤーン(タイの焼鶏)		鶏肉	油,三温糖	レモン,しょうが,にんにく	22.8 g
		ソムタム風サラダ		干しえび	三温糖	切干しだいこん,にんじん,きゅうり,にんにく	2.5 g
7	月	ごはん	○		米		616 kcal
		かき玉汁		鶏卵	でん粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな	28.8 g
		鶏肉の梅みそ焼き		鶏肉	三温糖,油	ねり梅,しそ葉	22.3 g
		おかかポテト		糸けずり	じゃがいも,揚げ油,バター	さやいんげん	2.2 g
8	火	あげパン	○		ショートニングパン,揚げ油,グラニュー糖		609 kcal
		野菜とチキンのスープ		鶏肉		にんじん,たまねぎ,セロリー,キャベツ	20.4 g
		ジャーマンポテト		ベーコン	油,じゃがいも	たまねぎ	29.2 g
							2.4 g
9	水	ごはん	○		米		611 kcal
		沢煮椀		豚肉	油	たけのこ(水煮),にんじん,(干)しいたけ,ねぎ	24.6 g
		さんまのかばやき風		さんま	でん粉,小麦粉,揚げ油,三温糖		25.8 g
		菊花入りおひたし				もやし,こまつな,(干) 菊の花	2.5 g
10	木	麻婆なす丼	○	豚肉,おから	米,揚げ油,油,三温糖,でん粉,ごま油	なす,にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ,にんじん,(干)しいたけ	628 kcal
		中華わかめスープ		鶏肉,豆腐,わかめ	油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ	23.6 g
		春雨サラダ		ロースハム	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	23.9 g
							4.1 g
11	金	ミートソーススパゲッティ	○	ベーコン,豚肉	スパゲッティ,油	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶),パセリ	623 kcal
		コーンとキャベツのサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン(レトルト),たまねぎ	25.1 g
		ヨーグルトゼリー		粉寒天,調理性牛乳,粉ゼラチン,プレーンヨーグルト,生クリーム	さとう		23.5 g
							2.2 g
14	月	キーマカレードック	○	豚肉	コッパン,油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん	607 kcal
		ミネストローネ		ベーコン,豚肉,大豆	油	たまねぎ,にんじん,セロリー,ホールトマト(缶),キャベツ	25.4 g
		フライドポテト			じゃがいも,揚げ油		28.3 g
							3.0 g

日	曜	献立名	牛乳	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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
15	火	スタミナ丼	○	豚肉	七分つき米,油,でん粉	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	598 kcal
		鶏肉,豆腐,わかめ		油,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ	26.6 g	
				ごま油,ごま	にんじん,もやし,こまつな	21.9 g	
						3.2 g	
16	水	キャロットライス ホワイトソースがけ	○	ベーコン,鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ	米,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),パセリ	600 kcal
		コーンサラダ		油,三温糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン(レトルト)	20.0 g	
		くだもの(なし)			なし	22.6 g	
						2.3 g	
17	木	ごはん	○		米		602 kcal
		きんぴら煮		豚肉	じゃがいも,揚げ油,油,三温糖,ごま	にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮),こんにゃく,さやいんげん	20.3 g
		野菜の甘酢かけ			三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	21.4 g
						1.7 g	
18	金	コーンライス			米,オリーブ油	ホールコーン(レトルト),パセリ	607 kcal
		コンソメスープ		鶏肉		たまねぎ,キャベツ,にんじん	23.3 g
		さばのハーブグリル ラタトゥーソースがけ		さば,ベーコン	オリーブ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,なす,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,ホールトマト(缶)	28.7 g
						3.1 g	
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	肉汁うどん		豚肉,油揚げ	三温糖,油,冷凍うどん	にんじん,もやし,ねぎ,こまつな	600 kcal
		きなこおはぎ		きな粉	もち米,さとう		27.8 g
							18.6 g
							2.3 g
25	金	里芋ごはん		鶏肉	米,さといも,三温糖	にんじん,さやいんげん	600 kcal
		鶏肉,油揚げ,豆腐			にんじん,だいこん,ねぎ	25.4 g	
		ごまあえ		三温糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん	16.1 g	
		月見団子		豆腐	白玉もち,黒蜜,白玉粉,さとう	かぼちゃ	2.9 g
28	月	いちごジャムサンド	○		食パン,いちごジャム		621 kcal
		コーンチャウダー		ベーコン,鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,小麦粉,食パン	たまねぎ,にんじん,クリームコーン(レトルト),ホールコーン(レトルト)	23.2 g
		キャベツサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ	21.1 g
							2.4 g
29	火	ポークカレーライス	○	豚肉	七分つき米,油,じゃがいも,バター,小麦粉,はちみつ	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん	648 kcal
		パリパリサラダ			ワカメの皮,揚げ油,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	18.2 g
		くだもの(りんご)				りんご	23.2 g
							2.5 g
30	水	ごはん	○		米		597 kcal
		豚汁		豚肉,豆腐	油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	26.3 g
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	でん粉,揚げ油,三温糖	ねぎ	20.8 g
		キャベツのごまあえ			三温糖,ごま	もやし,キャベツ,にんじん	2.7 g

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。