



令和8年 9月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 田島 忍

曜 日	日	こん 献 だて 立 めい 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	食塩 相当量	
			主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える			
2	水	豚丼 ポテトサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 豚肉 ハム 絹ごし豆腐 油揚げ わかめ	米 油 こんにやく 三温糖 じゃがいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 きゅうり なし	669 kcal 24.9 g 20.0 g 105.4 g	3.0	g
3	木	チキンライス ピクルス ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 油 三温糖 じゃがいも グラニュー糖	トマトピューレ にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム グリンピース だいこん セロリー 赤ピーマン きゅうり キャベツ こまつな 温州みかん缶 りんご缶 黄もも 缶	613 kcal 27.2 g 13.7 g 100.7 g	2.5	g
4	金	ごはん あじのねぎみそ焼き かつば漬け ひじきと大豆の煮もの かきたま汁	牛乳 あじ ひじき 油揚げ 大豆 たまご	米 ごま油 油 こんにやく 三温糖 でんぶん	にんにく 長ねぎ きゅうり こまつな はくさい にんじん さやいんげん 玉葱 え のきたけ チンゲンツアイ	668 kcal 34.4 g 20.3 g 89.9 g	3.4	g
7	月	ごはん 肉じゃが ごま入り和風サラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 豚肉 しらす干し 鶏肉 生揚げ	米 油 こんにやく 三温糖 じゃがいも ごま油 上白糖 白炒りゴマ	玉葱 にんじん グリンピース キャベツ もやし しょうが ごぼう 干し椎茸 こま つな	675 kcal 29.2 g 16.8 g 110.9 g	2.8	g
8	火	カレーミートスパゲッティ コーン入り大根サラダ 野菜ごろごろスープ パインゼリー	牛乳 豚肉 ハム 粉寒天	スパゲッティ 油 米粉 三温糖 上白糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 セロリー にんじん マッ シュルーム ホールトマト トマトピューレ パセリ だいこん キャベツ とうもろこし こまつな パインジュース	720 kcal 28.6 g 22.9 g 103.8 g	3.0	g
9	水	ごはん さばの香味焼き 菊入りおひたし にんじんごまじゃこ炒め みそ汁	牛乳 さば ちりめんじゃこ 油揚げ	米 油 白炒りゴマ さつまいも	長ねぎ しょうが はくさい にんじん ほ うれんそう 菊 もやし 玉葱	670 kcal 30.8 g 19.8 g 94.5 g	2.8	g
10	木	中華丼 れんこんのパリパリサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 いか えび	米 油 ごま油 でんぶん 揚げ油 三温糖	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し 椎茸 たけのこ はくさい れんこん こま つな キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンツアイ	685 kcal 27.6 g 18.8 g 105.0 g	3.2	g
11	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツレモン漬け こしね汁 くだもの	牛乳 鶏肉 豚肉	米 でんぶん 揚げ油 油 こんにやく	しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン ごぼう にんじん 干し椎茸 長ね ぎ りんご	625 kcal 27.6 g 17.4 g 92.6 g	2.1	g
14	月	ガーリックトースト コールスロー 鮭のチャウダー ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン さけ 豆乳 粉寒天	ソフトフランスパン バター 油 米粉 じゃがいも 上白糖	パセリ にんにく キャベツ きゅうり に んじん 玉葱 こまつな ぶどうジュース	667 kcal 24.3 g 30.4 g 82.7 g	2.7	g
15	火	ごはん あじの蒲焼き おろし和え じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ	米 でんぶん 揚げ油 三温糖 ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが しめじ にんじん こまつな はくさい だいこん 玉葱 グリンピース か ぼちゃ	735 kcal 32.7 g 19.8 g 113.7 g	3.0	g
16	水	キムチ炒飯 チャプチェ 中華スープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉	米 ごま油 油 はるさめ 三温糖	しょうが 白菜キムチ にんじん 長ねぎ にら たけのこ 干し椎茸 もやし 青ピー マン 赤ピーマン にんにく チンゲンツア イ りんご	571 kcal 23.8 g 14.0 g 89.9 g	2.8	g
17	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のり酢和え 五目豆 みそ汁	牛乳 鶏肉 のり 大豆 こんぶ わかめ	米 三温糖 でんぶん	こまつな にんじん もやし ごぼう れん こん だいこん	613 kcal 31.1 g 13.3 g 96.2 g	3.2	g
18	金	ドライカレーライス ツナサラダ さつまいもとしめじのスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ツナ缶 ベーコン 粉寒天	米 油 米粉 三温糖 さつまいも 上白糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にん じん こまつな キャベツ しめじ オレン ジジュース	688 kcal 23.2 g 20.1 g 110.8 g	2.9	g
24	木	野菜つけうどん ちくわの磯辺揚げ おかか漬け	牛乳 豚肉 竹輪 あおのり かつお節	うどん 油 三温糖 でんぶん 揚げ油 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し 椎茸 はくさい もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり	617 kcal 28.9 g 15.3 g 93.9 g	3.4	g
25	金	ごはん 五目卵焼き 華風きゅうり いものこ汁 くだもの	牛乳 豚肉 たまご	米 油 ごま こんにやく さといも	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 きゅ うり ごぼう まいたけ 長ねぎ なし	602 kcal 25.5 g 18.5 g 86.7 g	2.6	g
28	月	ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め 大根サラダ もやしスープ	牛乳 豚肉 生揚げ かつお節	米 油 三温糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ キャベツ だいこん こ まつな 玉葱 もやし チンゲンツアイ	699 kcal 31.6 g 25.5 g 90.0 g	2.8	g
29	火	チリビーンズライス かぼちゃとさつまいものサラダ ジュリエヌスープ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	米 油 米粉 さつまいも 三温糖	しょうが にんにく セロリー 玉葱 にん じん トマトピューレ むきえだまめ かぼ ちゃ キャベツ こまつな りんご	698 kcal 24.6 g 18.5 g 116.4 g	2.8	g
30	水	ごはん 鯖の黒酢あんかけ からし和え 大根のべっこう煮 みそ汁	牛乳 さわら 豚肉 生揚げ わかめ	米 でんぶん 揚げ油 粉末黒糖 上白糖 油 三温糖	しょうが キャベツ にんじん もやし こ まつな だいこん 玉葱 えのきたけ	767 kcal 32.5 g 28.7 g 97.4 g	3.2	g
○毎日、牛乳がつけます。 ○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。 ○食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。 ※イラスト出典元: 学校給食、2025年8月号・2026年8月号、全国学校給食協会						666 kcal 28.3 g 19.7 g 98.9 g	2.9	g

今月の平均栄養価
幼×0.4倍、小1～3年×0.6倍
小4～6年×0.8倍、中×1.0倍