

9月

〔配布用献立表〕



2026年 9月

江東区立有明小中学校

日	主しよく	牛乳	おかず	赤の仲間 血やにくになる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 単糖当量
1 火	ターメリックライス 	○	キーマカレー じゃがいもいりゆでやさいなし	ぶたにく、レンズまめ	こめ、オリーブオイル、あぶら こむぎこ、じゃがいも	にんにく、しょうが、あかとうがらし たまねぎ、にんじん、セロリー ホールトマト、キャベツ、きゅうり なし	652 kcal 21.3 g 21.6 g 101.0 g
2 水	ごもくごはん	○	さわらのごまみそマヨやき ゆでやさい(からししょうゆ) かきたまじる	とりにく、あぶらあげ、さわら けずりぶし、とうふ、けいらん	こめ、もちこめ、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ、ごま でんぶん	にんじん、ほししいたけ、ごぼう さいいんげん、しょうが、はくさい もやし、こまつな、ねぎ	660 kcal 34.0 g 31.2 g 63.1 g
3 木	スパゲッティのこいりミートソース 	○	コーンいりゆでやさい ヨーグルトブルーベリージャムぞえ	ぶたにく、プレーンヨーグルト	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリー、ホールトマト、しめじ エリンギ、まいたけ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、ホールコーン ブルーベリージャム	642 kcal 26.2 g 23.3 g 86.2 g
4 金	ごはん	○	メルルーサのピリからソース わかめいりゆでやさい すりごまみそする	メルルーサ、わかめ けずりぶし、とうふ	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、さとう、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん、はくさい えのきたけ、こまつな	597 kcal 25.2 g 31.2 g 84.6 g
7 月	ごはん	○	あじフライ なまあげとやさいのいために とうがんとみそする	あじ、とりにく、なまあげ けずりぶし、あぶらあげ	こめ、あぶら、こむぎこ パンこ、さとう	にんじん、ほししいたけ さいいんげん、とうがん ねぎ、こまつな	661 kcal 29.7 g 25.2 g 85.5 g
8 火	にしよくごはん	○	ひじきいりゆでやさい とんじる	とりにく、けいらん、ひじき けずりぶし、ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう でんぶん、さといも	しょうが、たけのこ、ごぼう きゅうり、にんじん、キャベツ だいこん、ねぎ	627 kcal 29.3 g 22.7 g 79.9 g
9 水	ごはん+しらすふりかけ	○	じゃがいものそぼろに もやしとわかめのあえもの	しらす、いとがきかつお、きざみのり あおのり、ぶたにく、わかめ	こめ、さとう、ごま、あぶら じゃがいも、こんにゃく、ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、さやえんどう もやし、きゅうり	602 kcal 21.6 g 16.9 g 97.9 g
10 木	ツナドッグ	○	ポトフ ブロッコリーいりゆでやさい	ツナ、ベーコン、とりにく、ウィンナー うずらたまご	コッペパン、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ブロッコリー	641 kcal 29.4 g 32.8 g 65.7 g
11 金	こぎつねごはん 	○	ししゃものごまてんぷら ゆでやさい(とさじょうゆ) さつましる	とりにく、あぶらあげ、ししゃも いとがきかつお、けずりぶし とりにく	こめ、あぶら、さんおんとう こむぎこ、ごま、こんにゃく さつまいも	にんじん、はくさい、もやし こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	639 kcal 26.4 g 23.1 g 85.0 g
14 月	ごはん	○	スンドゥブチゲ ごまふうみはるさめのあえもの	ぶたにく、いか、とうふ うずらたまご、ハム	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ、ごま	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、はくさい、たけのこ にら、もやし、きゅうり	693 kcal 28.3 g 29.3 g 79.9 g
15 火	ごはん	○	さけのさいきょうやき じゃがいものきんぴらいために とうふのすましする	さけ、ぶたにく、だしこんぶ けずりぶし、とりにく、とうふ	こめ、さとう、あぶら、こんにゃく じゃがいも、でんぶん	ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな	627 kcal 31.7 g 19.8 g 87.5 g
16 水	ごはん	○	のりのつくだに カレーにくじゃが かいそうハリハリゆでやさい れいとうみかん	のり、ぶたにく、けずりぶし ちりめんじゃこ、きくわかめ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも こんにゃく、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース きりぼしだいこん、キャベツ きゅうり、れいとうみかん	604 kcal 22.8 g 14.5 g 100.0 g
17 木	セサミトースト 	○	あきのシチュー ゆでやさい(キャロットソース)	ぶたにく、とうにゅう	しょくパン、ごま、グラニューとう マーガリン、あぶら、さつまいも こむぎこ、マカロニ、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、 クリームコーン、キャベツ、きゅうり	640 kcal 19.9 g 30.5 g 73.3 g
18 金	「やっちゃえ！」チャーハン	○	かいそういりゆでやさい わんたんスープ	ぎゅうにく、きくわかめ、ぶたにく	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう わんたんのかわ	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん ばんのうねぎ、キャベツ、きゅうり はくさい、もやし、こまつな	603 kcal 21.2 g 21.6 g 83.7 g
21 月	けいろうのひ						
22 火	こくみんのきゅうじつ						
23 水	しゅうぶんのひ						
24 木	チーズトースト	○	ミネストローネスープ キャラメルポテト	ピザチーズ、ベーコン、いんげんまめ	しょくパン、ノンエッグマヨネーズ あぶら、さとう、マカロニ さつまいも、みずあめ	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、キャベツ、ホールトマト	669 kcal 22.8 g 29.5 g 85.1 g
25 金	さつまいもいりごはん 	○	いかのかりんあげ ゆでやさい(ごまかけ) しらたまポンチ	いか	こめ、さつまいも、ごま、あぶら でんぶん、さとう、ごま、しらたま	しょうが、はくさい、もやし こまつな、みかんかん、パインかん りんごかん	600 kcal 24.4 g 14.6 g 81.8 g
26 土	チキンライス	○	やさいスープ おかしなたまご	とりにく、ベーコン、ゼラチン	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ピーマン、キャベツ、りんごジュース おうとうかん	608 kcal 19.2 g 17.6 g 89.5 g
28 月	ねぎしおふたどん	○	ゆでやさい(ごまずあえ) ぐだくさんみそする	ぶたにく、ちくわ けずりぶし、なまあげ	こめ、あぶら、ごまあぶら、でんぶん さんおんとう、ごま、じゃがいも	にんにく、ねぎ、たまねぎ、もやし チンゲンツァイ、レモン ばんのうねぎ、にんじん、きゅうり だいこん、こまつな	613 kcal 25.4 g 21.7 g 83.4 g
29 火	ごはん	○	さかなとやさいのごしきあえ おかかあえ だいこんのみそする	しいら、だいず、わかめ いとがきかつお、けずりぶし あぶらあげ	こめ、あぶら、でんぶん さつまいも、さとう	しょうが、にんじん、さいいんげん こまつな、キャベツ、だいこん、ねぎ	635 kcal 28.2 g 16.2 g 97.8 g
30 水	ごもくあなかけそば 	○	あおのりポテトビーンズ きょうほう	ぶたにく、うずらたまご だいず、あおのり	あぶら、むしちゅうかめん さとう、でんぶん、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ほししいたけ、たけのこ はくさい、もやし、こまつな、きょうほう	617 kcal 25.9 g 25.1 g 75.4 g

※アレルギーしよく品には記号を表示しています