

れいわ ねんど がつ
令和8年度9月



こ
献

だ
立

ひょう
表



にしとうきょうしりつ すみよししょうがっこう
西東京市立 住吉小学校

日	主食	の み もの	汁物 主菜 副菜 デザート	あかのなかま 血や肉や骨になるもの		きのなかま 熱や力になるもの		みどりのなかま からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	※ 田無第二中学校の給食がない日です。 ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜等→)			
1 火	ハヤシライス		カラフルサラダ なし	ぶたにく	ぎゅうにゆう	こめ、むぎ、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	あぶら	にんじん、トマト、 あかパプリカ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、きパプリカ、 とうもろこし、なし	631 Kcal 20.4 g 21.8 g 1.1 g	~9がつのぎゅうしょくもくひょう~ ちゅうしょくの たいせつさを しろう
2 水	ツナコーンピラフ		コンソメスープ ピザポテト	ツナ、ベーコン、ぶたにく	ぎゅうにゆう、チーズ	こめ、むぎ、じゃがいも	あぶら	にんじん、ピーマン	とうもろこし、たまねぎ、 しょうが、キャベツ	606 Kcal 23.6 g 22.1 g 2 g	
3 木	わかめごはん		みそけんちん とりにくのさっぱりに	とりにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ	ぎゅうにゆう、わかめ	こめ、さつまいも、 さとう、こんにゃく	あぶら	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、 だいこん、ごぼう、ながねぎ	628 Kcal 27.2 g 20.0 g 2.4 g	
4 金	きのこのわふうスパゲッティ		あおなのサラダ さつまいもとだいずのかりんとう	とりにく、ベーコン、 だいず	にゅうさんきんいんりょう、 のり	スパゲッティ、さとう、 さつまいも	あぶら	にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、まいたけ、 キャベツ、とうもろこし	578 Kcal 22.3 g 16.5 g 1.6 g	
7 月	チキンライス		マカロニとたまごのスープ しろみぎかなのバジルフライ	とりにく、メルルーサ、 ぶたにく、たまご	ぎゅうにゆう	こめ、むぎ、さとう、 こむぎこ、パンこ、 マカロニ	あぶら	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、 マッシュルーム、キャベツ	595 Kcal 27.9 g 18.3 g 2.1 g	ついでに か がっき きゅうしょく 1日(火) 2学期の給食スタート！ おいしい給食を楽しみに、2学期も元気に登校してきてくださいね！
8 火	きびごはん		えびだんごのスープ なまあげのちゅうかに	なまあげ、えび、 とりにく	ぎゅうにゆう	こめ、きび、さとう、 でんぶん、はるさめ	ごま、あぶら	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、たけのこ、 えのきたけ、はくさい、ながねぎ	613 Kcal 29.1 g 22.4 g 2.1 g	
9 水	ごはん		かきたまじる さんまのつにつに きつかあえ	さんま、かつお、 かまぼこ、とうふ、 たまご	ぎゅうにゆう	こめ、さとう、でんぶん		にんじん、こまつな、 ほうれんそう	しょうが、はくさい、きくのはな、 たけのこ、ながねぎ	619 Kcal 28.6 g 22.6 g 2.1 g	
10 木	マーボーはるさめどん		とうふとわかめのスープ ぎゅうにゅうかんとフルーツミックス	ぶたにく、みそ、 とりにく、とうふ	ぎゅうにゆう、わかめ、 かんてん	こめ、むぎ、はるさめ、 さとう、でんぶん	あぶら	にんじん、にら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ、ながねぎ、 えのきたけ、みかん、もも、りんご	649 Kcal 22.3 g 18.4 g 2.1 g	
11 金	コッペパン いちごジャム		ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゆう	パン、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	あぶら	にんじん、ブロッコリー、 トマト	いちご、キャベツ、きゅうり、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 しめじ	587 Kcal 24.2 g 21.9 g 2.1 g	しゅうかん お彼岸は年に2回、春は「春分の日」、秋は「秋分の日」を中日とした 1週間をさします。(今年の秋のお彼岸は9/20～9/26です。) ご先祖様を大切にする日とされ、お墓参りやおはぎをお供えする 風習があります。給食では「きなこ」と「ごま」のおはぎを作ります。
14 月	にくうどん		ごまずあえ さつまいもむしパン	ぶたにく、あぶらあげ	ぎゅうにゆう	うどん、さとう、 こむぎこ、さつまいも	あぶら、ごま、バター	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ながねぎ、 もやし、きゅうり	574 Kcal 25.8 g 18.2 g 2.4 g	
15 火	ひじきとれんこんのごはん		みそしる さばのしおやき あさづけ	ぶたにく、さば、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゆう、ひじき	こめ、むぎ、さとう	あぶら、ごま	にんじん	れんこん、はくさい、かぶ、 きゅうり、しょうが、キャベツ、 えのきたけ、ながねぎ	564 Kcal 28.3 g 21.4 g 2.3 g	
16 水	ちゅうかおこわ		いとかんてんのスープ ジャンボぎょうざ	とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゆう、 かんてん	こめ、もちごめ、さとう、 ぎょうざのかわ、でんぶん	あぶら	にんじん、にら、チンゲン サイ	たけのこ、しいたけ、ながねぎ、 しょうが、にんにく、キャベツ、 きくらげ	567 Kcal 20.0 g 19.1 g 2.3 g	
17 木	ゆかりごはん		さわにわん かぼちゃコロッケ ごまあえ	ぶたにく、あぶらあげ	にゅうさんきんいんりょう	こめ、むぎ、じゃがいも、 パンこ、こむぎこ、 さとう、こんにゃく	あぶら、ごま	かぼちゃ、こまつな、 にんじん	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、 だいこん、ながねぎ	684 Kcal 24.6 g 18.2 g 2.0 g	つぎさま み た お月様に見立てました。
18 金	おはぎ		とんじる おひたし	きなこ、かつお、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゆう	こめ、もちごめ、さとう、 さといも、こんにゃく	ごま	にんじん、こまつな	はくさい、だいこん、ごぼう、 ながねぎ	586 Kcal 22.7 g 20.4 g 1.1 g	
24 木	カレーピラフ		やさいスープ いかのオーロラソースかけ	とりにく、いか、 ぶたにく、こおりどうふ	ぎゅうにゆう	こめ、むぎ、でんぶん	あぶら	にんじん、ピーマン、 こまつな	たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ	554 Kcal 25.8 g 18.3 g 1.7 g	
25 金	さけなめし		いもにじる おかしなめだまやき	さけ、ぶたにく、なまあげ	ぎゅうにゆう、かんてん	こめ、むぎ、さといも、 さとう	ごま、あぶら	こまつな、にんじん	だいこん、ごぼう、ながねぎ、 はくさい、もも	590 Kcal 25.7 g 19.9 g 1.4 g	
29 火	ごはん		キャベツとベーコンのスープ ひろしまトンチキレモン	ぶたにく、とりにく、 ベーコン	ぎゅうにゆう	こめ、でんぶん、さとう、 じゃがいも	あぶら	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、 しいたけ、ながねぎ、レモン、 キャベツ	614 Kcal 23.4 g 20.7 g 1.4 g	おもしろい名前の料理ですね。広島県の特産物のひとつ、 レモンと肉を使った料理です。広島県の学校栄養士さんが考 えました。“トン”は豚肉、“チキ”は鶏肉のことで、2種類の肉を 使っています。
30 水	きなこあげパン		ニョッキのクリームスープ コールスローサラダ	きなこ、とりにく、 レンズまめ	ぎゅうにゆう	パン、さとう、 ポテトニョッキ	あぶら	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、しょうが、 かぶ	566 Kcal 23.4 g 22.9 g 2.0 g	