



9 月 献 立 表



ランチョンマット
を忘れずに



令和8年

西東京市立谷戸第二小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
2 水	○	むぎごはん	キーマカレー	ツナポテトサラダ みかんシャーベット	牛乳,豚肉,ヨーグルト, ツナ	米,麦,油,砂糖,バター, 小麦粉,じゃがいも, マヨネーズ	にんにく,しょうが,セロリー, 玉ねぎ,にんじん,ピーマン, さやいんげん, みかんシャーベット	660 kcal 20.2 g 21.5 g 1.6 g
3 木	○	ココアきなこ あげパン	ポークビーンズ	グリーンサラダ	牛乳,きな粉,大豆, 豚肉,ベーコン	パン,砂糖,ココア, 油,じゃがいも,小麦粉	セロリー,玉ねぎ,にんじん, トマト,さやいんげん, キャベツ,とうもろこし, きゅうり	603 kcal 23.9 g 27.0 g 1.8 g
4 金	○	さけちゃづけ	にくじゃが	キャベツのこうみあえ れいとうみかん	牛乳,鮭,豚肉,ちくわ	米,ごま,あられ,じゃがいも, 油,こんにゃく,砂糖	系みつば,にんじん, 玉ねぎ,たけのこ, キャベツ,きゅうり, しょうが,みかん	646 kcal 27.6 g 21.5 g 2.4 g
7 月	○	ごはん	かぼちゃ コロッケ	あさづけ きりぼしだいこんのみそしる おかかふりかけ	牛乳,かつお節,おから, 豚肉,豆腐,わかめ, 油揚げ,味噌	米,砂糖,ごま,じゃがいも, 油,小麦粉,パン粉	かぼちゃ,玉ねぎ,きゅうり, キャベツ,切干大根, 長ねぎ,えのきだけ	626 kcal 22.8 g 19.0 g 2.1 g
8 火	は つ こ う	キムチ チャーハン	ツナぎょうざ	サムゲタン	発酵乳,豚肉,ツナ,鶏肉	米,ごま油,油,ごま, ぎょうざの皮	にんじん,白菜キムチ,ピーマン, キャベツ,にら,長ねぎ,にんにく, しょうが,だいこん, 干しいたけ,万能ねぎ	617 kcal 24.4 g 15.7 g 2.3 g
9 水	○	重陽の節句の献立 ゆかりごはん とりにくの しちみやき		きくかあえ さつまじる 	牛乳,鶏肉,豚肉, 油揚げ,豆腐,味噌	米,砂糖,油,さつまいも, こんにゃく	しそ,しょうが,長ねぎ, きくの花,こまつな,キャベツ, ごぼう,だいこん, にんじん,はくさい	607 kcal 24.4 g 22.1 g 2.0 g
10 木	○	ごはん	フルコギ	きのこスープ なし 	牛乳,豚肉,味噌,ベーコン	米,油,ごま, ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,にら,玉ねぎ, にんじん,長ねぎ,だいずもやし, ピーマン,赤ピーマン,しめじ, えのきだけ,干しいたけ, はくさいなし	608 kcal 20.3 g 24.8 g 2.7 g
11 金	○	ジャージャーめん		フーヨーハイ さわやかボンチ	牛乳,豚肉,味噌,たまご, かに風味かまぼこ,豆腐	中華めん,油,ごま油, 砂糖,でんぷん	きゅうり,にんにく,しょうが, 玉ねぎ,長ねぎ,たけのこ, 干しいたけ,にんじん,こまつな, 万能ねぎ,桃缶詰め,パイン缶詰め, みかん缶詰め	635 kcal 27.6 g 20.9 g 2.3 g
14 月	○	沖縄県の料理 タコライス 		もすくのスープ サーターアングギー	牛乳,金時豆,豚肉,チーズ, 鶏肉,もすく,豆腐,たまご	米,油,砂糖,でんぷん, 小麦粉,黒砂糖,バター	玉ねぎ,にんじん,赤ピーマン, 黄ピーマン,にんにく, トマト,だいこん,えのきだけ	683 kcal 26.8 g 24.9 g 2.0 g
15 火	○	ごはん	ハンバーグ おろしソース	やさいのごまドレサラダ にゅうめんじる	牛乳,豚肉,鶏肉, 豆腐,味噌,なると	米,パン粉,砂糖,でんぷん, 油,練りごま,ごま,そうめん	玉ねぎ,だいこん,なす, きゅうり,キャベツ, 干しいたけ,にんじん, こまつな,長ねぎ	600 kcal 25.3 g 20.1 g 2.6 g
16 水	○	カレーピザトースト		ひよこまめのサラダ かぶのスープ	牛乳,豚肉,チーズ,ツナ, ひよこまめ,ベーコン,鶏肉	パン,油,小麦粉, じゃがいも,砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ, 赤ピーマン,ピーマン, きゅうり,にんじん,かぶ, キャベツ,セロリー	602 kcal 27.4 g 27.2 g 2.8 g
17 木	○	わかめごはん	ししゃもの レモンからあげ	そうめんかぼちゃの シャキシャキサラダ とんじる	牛乳,わかめ,ししゃも, ハム,豚肉,豆腐, 油揚げ,味噌	米,小麦粉,でんぷん, 油,砂糖,ごま油, じゃがいも,こんにゃく	レモン,そうめんかぼちゃ, きゅうり,キャベツ, にんじん,しょうが, ごぼう,だいこん,長ねぎ	604 kcal 26.0 g 22.4 g 2.3 g
18 金	○	ごはん	ヤンニョム チキン	カラフルじゃこピーマン はるさめのスープ	牛乳,鶏肉,豆腐, ちりめんじゃこ	米,でんぷん,油, ごま油,ごま,砂糖,はるさめ	にんにく,しょうが,長ねぎ, ピーマン,赤ピーマン, 黄ピーマン,はくさい, にんじん,えのきだけ	611 kcal 23.8 g 22.0 g 1.9 g
24 木	○	チキントマトクリームスパゲティ		キャベツのスープ こうちゃスコーン	牛乳,鶏肉,ベーコン, 生クリーム,調理用牛乳, チーズ	スパゲティ,オリーブ油, バター,小麦粉,砂糖,油	にんにく,玉ねぎ,しめじ, トマト,キャベツ, セロリー,にんじん	676 kcal 25.5 g 26.0 g 2.2 g
25 金	○	十五夜の献立 ごはん ぶたにくの しぐれに 		おつきみじる おつきみだんご	牛乳,豚肉,味噌, かまぼこ,豆腐	米,こんにゃく,油,砂糖, でん粉,さといも,白玉粉, 上新粉,でんぷん	しょうが,ごぼう,玉ねぎ, こねき,だいこん,にんじん, 長ねぎ,こまつな,かぼちゃ	653 kcal 23.2 g 17.7 g 2.1 g
28 月	○	さんまごはん 		はりはりづけ かきたまじる	牛乳,さんま,昆布,鶏肉, 豆腐,かまぼこ,たまご	米,麦,でんぷん,油, 砂糖,ごま	しょうが,切干大根,にんじん, きゅうり,たけのこ, 干しいたけ,こまつな,長ねぎ	614 kcal 24.5 g 22.7 g 2.5 g
29 火	○	熊本県の料理 ごはん タイピーエン		やさいチップス たかなじゃこふりかけ	牛乳,ちりめんじゃこ, 豚肉,えび,いかなると	米,ごま油,ごま,はるさめ, さつまいも,油	たかな漬け,しょうが,にんにく, きくらげ,はくさい, にんじん,もやし,長ねぎ, チンゲンサイ,ごぼう	618 kcal 22.5 g 20.0 g 2.0 g
30 水	○	フレンチトースト	さけと あきやさいの とうにゅう シチュー	キャロットラペ	牛乳,たまご,調理用牛乳, 鮭,ベーコン,鶏肉,豆乳,ツナ	パン,砂糖,バター,油, さつまいも,小麦粉,ごま	玉ねぎ,にんじん,かぶ, しめじ,しょうが,長ねぎ, らっきょう漬け	612 kcal 25.7 g 24.7 g 2.5 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

