



令和8年9月分献立表



新宿区立落合第三小学校
全19回

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名			栄養価	
				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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	チキンカレーライス こんにやくサラダ フルーツサイダーゼリー	○	牛乳、鶏肉、 レンズまめ、粉寒天	精白米、米粒麦、油、小麦粉、 じゃがいも、こんにやく、 さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 黄桃缶、みかん缶	682	21.2
2	水	ご飯 ひじきのふりかけ 根菜とコーンのうま煮 切り干し大根とツナのピリ辛和え	○	牛乳、ひじき、かつお節、 高野豆腐、ツナ	精白米、さとう、油、 じゃがいも、ごま油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 たけのこ、ホールコーン、 切干し大根	576	20.4
3	木	菜めし けんちん汁 とり肉のマーマレード焼き 野菜のごま酢和え	○	牛乳、ちりめんじゃこ、 鶏肉、油揚げ、豆腐	精白米、米粒麦、油、さとう、 白すりごま、ごま油、こんにやく	こまつな、マーマレード、 キャベツ、ブラックマッペもやし、 きゅうり、にんじん、ごぼう、 だいこん、みずな	559	26.0
4	金	ツナと夏野菜のトマトスパゲッティ コールスローサラダ 果物(冷凍みかん)	○	牛乳、ツナ	油、スパゲッティ、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、ホールトマト、なす、 ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、冷凍みかん	605	25.0
7	月	中華丼 コーンポテト 果物(ぶどう)	○	牛乳、鶏肉、なると、いか	精白米、米粒麦、油、でんぶ、 ごま油、じゃがいも、 乳なしマーガリン	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、はくさい、こまつな、 ホールコーン、パセリ、ぶどう	567	21.1
8	火	ハニーレモントースト 鶏と大豆のトマト煮 にゅうないどうふ	○	牛乳、鶏肉、大豆、粉寒天、 調理用牛乳	食パン、バター、はちみつ、 さとう、グラニュー糖、油、 じゃがいも	レモン果汁、にんにく、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、パセリ、 ホールトマト、りんご缶、 黄桃缶、みかん缶	570	20.6
9	水	菊の花寿司 竹輪の二色あげ 冬瓜のすまし汁 水ようかん	○	牛乳、油揚げ、えび、焼き竹輪、 あおのり、粉寒天、こしあん	精白米、さとう、油、小麦粉	にんじん、ごぼう、干しいたけ、 さやいんげん、菊のり、たまねぎ、 えのきたけ、とうがん、長ねぎ、 チンゲンサイ	648	24.0
10	木	さけ茶づけ 凍りどうふ入り肉じゃが 野菜の梅かつお和え	○	牛乳、塩ざけ、豚肉、 高野豆腐、かつお節	精白米、米粒麦、油、さとう、 つきこんにやく、じゃがいも	万能ねぎ、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、キャベツ、ねり梅、 ブラックマッペもやし、こまつな	577	25.8
11	金	五目ごはん かぼちゃのみそ汁 ししゃものさざれ焼き 果物(なし)	○	牛乳、鶏肉、大豆、油揚げ、 ししゃも、豆乳、みそ、生揚げ	精白米、米粒麦、油、 さとう、パン粉	干しいたけ、にんじん、 グリーンピース、たまねぎ、 かぼちゃ、長ねぎ、こまつな、なし	669	31.0
14	月	マーボー豆腐丼 かみかみ中華風サラダ 果物(りんご)	○	牛乳、豚肉、豚レバー、 みそ、豆腐	精白米、米粒麦、油、三温糖、 でんぶ、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、長ねぎ、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 干しいたけ、にら、切干し大根、 きゅうり、ホールコーン、りんご	618	24.9
15	火	セルフフィッシュサンド ひよこ豆のサラダ シェルマカロニスープ	○	牛乳、めかじき、ひよこめ、 ちりめんじゃこ、鶏肉	ミルクパン、小麦粉、パン粉、 さとう、ごま油、油、 シェルマカロニ	にんじん、こまつな、キャベツ、 きゅうり、にんにく、たまねぎ、 はくさい、ほうれんそう	579	30.5
16	水	ジャンバラヤ コーンチャウダー 果物(ぶどう)	○	牛乳、鶏肉、ウィンナー、 ベーコン、調理用牛乳、 生クリーム	精白米、米粒麦、油、 バター、じゃがいも、小麦粉	トマトジュース、にんにく、セロリ、 たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、ホールトマト、ピーマン、 黄パプリカ、クリームコーン、 ホールコーン、パセリ、ぶどう	676	23.3
17	木	スープ風ローメン 中華ポテト 伊那産りんごジュースのゼリー	○	牛乳、鶏肉、粉寒天	中華めん、油、でんぶ、 さつまいも、さとう、水あめ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、えのきたけ、 にら、長ねぎ、りんごジュース	554	17.0
18	金	豆わかご飯 さばのみそ煮 野菜の赤しお和え いものこ汁	○	牛乳、大豆、炊き込みわかめ、 さば、みそ、八丁みそ、 豚肉、油揚げ	精白米、米粒麦、白ごま、 さとう、でんぶ、さといも	しょうが、長ねぎ、にんじん、 キャベツ、だいこん、ゆかり、 干しいたけ、ほんしめじ、 まいたけ、万能ねぎ	607	27.5
24	木	刻みきつねうどん みそドレサラダ きな粉おはぎ	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 生わかめ、みそ、きな粉	うどん、ごま油、油、さとう、 もち米、精白米	干しいたけ、にんじん、 たまねぎ、長ねぎ、だいこん、 キャベツ、こまつな	643	24.2
25	金	里芋としめじのご飯 車ふと野菜のうま煮 お月見団子	○	牛乳、鶏肉、豆腐	精白米、もち米、さといも、 油、こんにやく、じゃがいも、 さとう、焼きふ、上新粉、 白玉粉、でんぶ	にんじん、ぶなしめじ、まいたけ、 さやいんげん、ごぼう、 たけのこ、こまつな、かぼちゃ	563	20.1
28	月	黒砂糖パン 2種のいもグラタン 野菜たっぷりスープ	○	牛乳、鶏肉、鶏レバー、 大豆、ピザ用チーズ	黒砂糖パン、油、じゃがいも、 さつまいも	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、ホールトマト、 パセリ、えのきたけ、にんじん、 キャベツ、かぶ、かぶ葉	597	27.0
29	火	チキン豆乳クリームライス キャロットソースサラダ 果物(りんご)	○	牛乳、鶏肉、あさり、いか、豆乳	精白米、米粒麦、油、 小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 マッシュルーム、にんにく、 赤パプリカ、グリーンピース、 こまつな、キャベツ、りんご	583	22.2
30	水	ご飯 豚汁 ちぐさ焼き 野菜のお浸し	○	牛乳、鶏肉、ひじき、卵、 豚肉、豆腐、みそ	精白米、油、さとう、 こんにやく、じゃがいも	たけのこ、ほうれんそう、にんじん、 えのきたけ、こまつな、キャベツ、 ごぼう、たまねぎ、だいこん、長ねぎ	595	26.6

※学校行事や食材購入の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9月平均	604	24.1
新宿区立学校給食摂取基準	650	26.0