9月学校給食献立予定表

令和8年

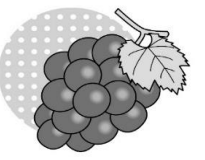
新宿区立大久保小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	栄養価 エネルギー たんぱくしつ
1	火	○	マーボー豆腐丼　かみかみ中華風サラダ フルーツサイダーゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ ぶたレバー　みそ　パールアガー	こめ　むぎ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら　サイダー	にんにく　しょうが　しいたけ　ながねぎ にら　きりぼしだいこん　もやし　にんじん きゅうり　たまねぎ　もも　パイン　みかん	626 kcal 24.9 g
2	水	○	【防災の日(9/1)献立】ご飯　鮭のねぎみそ焼き ひじきの五目煮　すいとん	ぎゅうにゅう　さけ　みそ ちくわ　ひじき　だいず あぶらあげ　とうふ	こめ　さとう　あぶら こんにゃく　こむぎこ	しょうが　ながねぎ　にんじん　れんこん さやいんげん　だいこん　しいたけ　はくさい こまつな	608 kcal 28.7 g
3	木	○	チキンカレーライス　わかめサラダ　なし	ぎゅうにゅう　とりにく　わかめ レンズまめ	こめ　むぎ　あぶら　こむぎこ じゃがいも　さとう	にんにく　たまねぎ　にんじん　きゅうり キャベツ　こまつな　なし	670 kcal 24.2 g
4	金	○	はちみつレモントースト　チリコンカン さつまいも入りイタリアンサラダ	ぎゅうにゅう　ベーコン ぶたにく　いんげんまめ	しょくパン　バター　はちみつ さとう　あぶら　じゃがいも さつまいも　オリーブあぶら	レモン　たまねぎ　にんじん　にんにく トマト　マッシュルーム　パセリ　キャベツ こまつな	583 kcal 23.1 g
7	月	○	とうもろこしご飯　とり肉の香味焼き 野菜のごま酢和え　けんちん汁	ぎゅうにゅう　とりにく　みそ あぶらあげ　とうふ	こめ　むぎ　ごま　さとう ごまあぶら　こんにゃく	コーン　しょうが　ながねぎ　キャベツ もやし　にんじん　ごぼう　だいこん こまつな	576 kcal 24.9 g
8	火	○	【しんじゅく野菜の日】ツナと夏野菜のトマトスパゲティ バジルドレッシングサラダ　なし	ぎゅうにゅう　ベーコン　ツナ チーズ	あぶら　スパゲッティ　さとう オリーブあぶら　じゃがいも	にんにく　たまねぎ　しめじ　トマト　なす ズッキーニ　こまつな　にんじん　キャベツ なし	598 kcal 24.9 g
9	水	○	【重陽の節句献立】栗おこわ　竹輪の二色揚げ 青菜の菊浸し　冬瓜のすまし汁	ぎゅうにゅう　ささげ　ちくわ あおのり　たまご	こめ　もちごめ　くり　ごま こむぎこ　あぶら　ふ	こまつな　もやし　しゅんぎく　えのきたけ とうがん　ながねぎ　ほうれんそう	597 kcal 22.3 g
10	木	○	ご飯　さばの塩こうじ焼き　五目きんぴら きのこ汁	ぎゅうにゅう　さば　みそ さつまあげ　とうふ	こめ　しおこうじ　あぶら こんにゃく　さとう	ごぼう　れんこん　にんじん　さやいんげん だいこん　えのきたけ　なめこ　ながねぎ ほうれんそう	577 kcal 25.5 g
11	金	○	パインパン　2種のいもグラタン　野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず チーズ　とりにく	パインパン　あぶら　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　トマト パセリ　しめじ　にんじん　キャベツ こまつな	598 kcal 26.8 g
14	月	○	わかめご飯　肉豆腐　野菜の梅かつお和え	ぎゅうにゅう　わかめ　ぶたにく とうふ　こなかつお	こめ　むぎ　あぶら　ごま ぎゅうし　こんにゃく　さとう	たまねぎ　しいたけ　ながねぎ　しゅんぎく キャベツ　もやし　にんじん　こまつな ねりうめ	600 kcal 26.1 g
15	火	○	ご飯　のりとあさりの佃煮　ちぐさ焼き 野菜のお浸し　さつま汁	ぎゅうにゅう　のり　あさり とりにく　ひじき　たまご　みそ	こめ　さとう　あぶら さつまいも	たまねぎ　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 だいこん　ながねぎ	642 kcal 27.4 g
16	水	○	セルフフィッシュサンド　キャベツサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう　ホキ　とりにく	ショートニングパン　こむぎこ パンこ　マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ) さとう　あぶら　マカロニ	こまつな　キャベツ　もやし　たまねぎ にんじん　ほうれんそう	553 kcal 26.4 g
17	木	○	えび豆乳クリームライス　キャロットソースサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう　とりにく　えび とうにゅう　なまクリーム	こめ　むぎ　バター　こむぎこ オリーブあぶら　あぶら　さとう	パセリ　にんにく　たまねぎ　マッシュルーム あかパプリカ　きパプリカ　こまつな キャベツ　きゅうり　にんじん　ぶどう	587 kcal 25.3 g
18	金	○	塩焼きそば　サクサク磯大豆 フルーツあんにんどうふ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず こうやどうふ　ちりめんじゃこ あおのり　こなかんてん	ちゅうかめん　あぶら　でんぷん ごまあぶら　さとう	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ　もやし　チンゲンサイ にら　もも　パイン　りんご	585 kcal 27.8 g
24	木	○	【秋分の日(9/23)献立】 わかめうどん　和風おろしサラダ　おはぎ	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　わかめ　あずき	うどん　でんぷん　さとう あぶら　もちごめ　こめ	しいたけ　にんじん　たまねぎ　ながねぎ キャベツ　もやし　こまつな　だいこん しょうが	568 kcal 24.5 g
25	金	○	【十五夜献立】十五夜ごはん　ししゃもの南蛮漬け 野菜の赤しそあえ　りんご	ぎゅうにゅう　とりにく　だいず あぶらあげ　ししゃも	こめ　むぎ　さとう　さといも あぶら　でんぷん　こむぎこ	にんじん　しいたけ　しめじ　ながねぎ キャベツ　もやし　ゆかり　りんご	661 kcal 26.3 g
26	土	ジョア	麦ご飯　スープカレー　かぼちゃのチーズ焼き	ジョア　とりにく　ヨーグルト チーズ	こめ　むぎ　あぶら　じゃがいも バター	ピーマン　にんにく　しょうが　セロリ たまねぎ　にんじん　エリンギ　トマト かぼちゃ	602 kcal 21.7 g
28	月	○	中華丼　じゃがいもの中華風ごま和え　りんご	ぎゅうにゅう　ぶたにく　なると いか　ツナ	こめ　むぎ　あぶら　でんぷん ごまあぶら　じゃがいも　ごま さとう	しょうが　たまねぎ　にんじん　たけのこ はくさい　チンゲンサイ　こまつな　キャベツ りんご	550 kcal 23.1 g
29	火	○	ジャンバラヤ　パンプキンサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう　とりにく　あさり ウィンナー　ベーコン とうにゅう　いんげんまめ なまクリーム	こめ　むぎ　バター　あぶら はちみつ　こむぎこ　じゃがいも	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　トマト　パプリカ ピーマン　キャベツ　きゅうり　かぼちゃ パセリ	650 kcal 24.6 g
30	水	○	きなこ揚げパン　シーフードサラダ トマトのミネストローネ	ぎゅうにゅう　きなこ　いか ベーコン　ぶたにく	コッペパン　さとう　あぶら オリーブあぶら　マカロニ	コーン　キャベツ　こまつな　にんじん たまねぎ　にんにく　セロリ　かぶ　パセリ トマト	578 kcal 24.3 g

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

	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
9月分 一日あたりの平均	600	25.1
3・4学年 1人1回当たりの学校給食 摂取基準	650	26.0

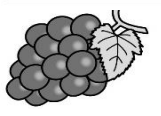
ぶどう



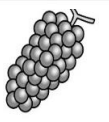
世界中で広く栽培されているぶどうは、色や形、香りの異なる多くの品種があり、そのまま食べるだけでなく、ワインやジュース、レーズン等に加工されています。ヨーロッパでは古くから栽培されていましたが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代からです。現在の主な産地は、山梨県、長野県、岡山県、山形県で、全国の収穫量の半分以上がこの4つの県で作られています。

日本で生産されている代表的な品種

巨峰

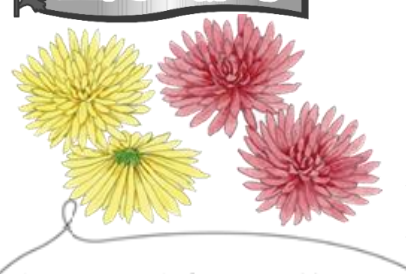


デラウェア



シャインマスカット

9月9日は 重陽の節句



食べるために栽培している菊のことを「食用菊」といい、色は、黄色や赤紫色、オレンジ色などがあります。

9月9日は五節句の一つ、「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬頃に当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。長寿や健康を祈って、菊の花びらを使った菊料理や菊花酒を楽しむ風習があります。