

9月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立戸塚第二小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	火	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ 冷凍みかん 	牛乳 鶏肉 レンズまめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも ごま油 はちみつ さとう	たまねぎ にんにく にんじん こまつな もやし キャベツ 冷凍みかん	687	24.0	
2	水	ご飯 牛乳 焼き魚 乾物と野菜のおひたし すいとん【防災の日(1日)】 	牛乳 サバ 鶏肉 ひじき 油揚げ	米 麦 小麦粉	切干大根 もやし コーン キャベツ にんじん たまねぎ だいこん 干し椎茸 はくさい こまつな	640	30.8	
3	木	きなこあげパン 牛乳 わかめサラダ おでん風スープ 	牛乳 きなこ 鶏肉 昆布 さつま揚げ ちくわ わかめ	コッペパン 油 さとう こんにゃく ちくわぶ ごま油	にんじん だいこん こまつな もやし キャベツ コーン	554	22.3	
4	金	四川豆腐丼 牛乳 フライドポテトサラダ すいか 	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな キャベツ すいか	675	25.1	
7	月	米粉パン 牛乳 南瓜のクリームシチュー ツナサラダ 	牛乳 鶏肉 豆乳 いんげんまめ ツナ	米粉パン 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ エリンギ もやし キャベツ レモン	601	31.8	
8	火	梅わかめご飯 牛乳 とり肉の香味焼き おひたし いなか汁 	牛乳 炊きこみわかめ 鶏肉 みそ 油揚げ	米 麦 さつまいも こんにゃく さとう	しょうが 長ねぎ もやし こまつな にんじん えのきたけ ごぼう 梅干し だいこん たまねぎ	590	25.7	
9	水	上海焼きそば 牛乳 菊入りおろしドレサラダ ミックスフルーツ【重陽の節句】 	牛乳 豚肉 いか 寒天	蒸し中華めん 油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら こまつな もやし 菊のり だいこん みかん缶 りんご缶 パイン缶	554	23.1	
10	木	鮭茶漬け 牛乳 車ふと野菜の煮物 冷凍みかん 	牛乳 サケ 昆布 鶏肉	米 こんにゃく 油 じゃがいも さとう 車ふ	ごぼう 葉ねぎ にんじん たまねぎ こまつな 冷凍みかん	634	26.1	
11	金	ふりかけご飯 牛乳 肉豆腐 みそドレサラダ 	牛乳 粉かつお 豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	米 麦 さとう 油 こんにゃく ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	601	27.2	
14	月	ご飯 牛乳 ちぐさ焼き 五目きんぴら 南瓜のみそ汁 	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 さつま揚げ みそ	米 油 さとう こんにゃく	にんじん たけのこ ほうれんそう ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ 長ねぎ こまつな	597	24.2	
15	火	ピザサンド 牛乳 はちみつレモンドレサラダ まめ入りスープ 	牛乳 ツナ 鶏肉 ピザチーズ 青えんどうまめ	まるパン じゃがいも 油 はちみつ ABCマカロニ	にんにく たまねぎ エリンギ コーン ピーマン にんじん キャベツ きゅうり えだまめ レモン こまつな	573	25.0	
16	水	中華丼 牛乳 げんきサラダ 巨峰 	牛乳 豚肉 いか 昆布 なると 粉かつお	米 麦 油 片栗粉 ごま油 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 キャベツ きゅうり コーン トマト 巨峰	551	23.3	
17	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 みそ汁 黒糖ドーナツ 	牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆乳	米 麦 油 さとう じゃがいも 小麦粉 黒砂糖	しょうが 長ねぎ エリンギ にんじん だいこん たまねぎ こまつな	656	24.1	
18	金	ご飯 手作りなめたけ 牛乳 肉じゃがが煮 しりとりサラダ 	牛乳 豚肉 ツナ 生揚げ ひじき	米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも	えのきたけ にんじん たまねぎ もやし さやいんげん キャベツ レモン 梨	632	24.8	
24	木	わかめうどん 牛乳 油揚げ入りサラダ きなこおはぎ【お彼岸】 	牛乳 昆布 豚肉 油揚げ なると わかめ きなこ	うどん 油 さとう 米 もち米	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ もやし こまつな	660	26.4	
25	金	きのこのなかまご飯 牛乳 ちくわの二色揚げ しあわせスープ 冷凍パイন 	牛乳 鶏肉 ちくわ 青のり 豆腐	米 もち米 油 さとう 小麦粉 さつまいも	しょうが にんじん 干し椎茸 しめじ えのきたけ まいたけ さやいんげん たまねぎ キャベツ こまつな 冷凍パイン	574	20.3	
28	月	十五夜たきこみご飯 牛乳 いかの香味焼き すまし汁 月見だんご【十五夜(25日)】 	牛乳 鶏肉 大豆 いか みそ 豆腐 わかめ	米 もち米 片栗粉 里芋 さとう 白玉ふ 白玉粉 上新粉 油	にんじん しめじ しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな	556	26.7	
29	火	スパゲッティ オリエンタルソース 牛乳 大根サラダ 梨 	牛乳 豚肉	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトジュース パセリ だいこん キャベツ エリンギ もやし こまつな コーン 梨	561	22.8	
30	水	いわしご飯 牛乳 ひじき煮 みそ汁 	牛乳 いわし ひじき 大豆 油揚げ みそ 生揚げ	米 麦 片栗粉 油 こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ こまつな えのきたけ	622	25.5	
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						9月分 一日あたりの平均	606	25.2
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



9月は読書月間です。図書と関係がある給食の日には、本のマークがついています。

戸二小の図書室にある本ですので、ぜひ読んでみてください。

