

令和8年度



9月給食献立予定表



新宿区立早稲田小学校

日	献立	牛乳	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	栄養価 1食分(kcal) たんぱく質(g)
1火	米粉のチキンカレーライス コールスローサラダ りんごゼリー	○	牛乳,鶏肉,粉寒天	精白米,米粒麦,油,米粉, じゃがいも,三温糖,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり,ホールコーン,りんご ジュース	662 20.6
2水	上海焼きそば ポテト磯大豆 くだもの(なし)	○	牛乳,豚肉,いか,大豆,あ おのり,なると	油,中華めん,でんぷん, じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,な し	538 26.2
3木	豚キムチどん チョレギサラダ トッポギスープ	○	牛乳,豚肉,わかめ,豆腐	精白米,米粒麦,油,ごま油, でんぷん,三温糖,はるさ め,トッポギ	にんにく,長ねぎ,たまねぎ,にんじん,白菜 キムチ,はくさい,もやし,にら,キャベツ, きゅうり,ほうれんそう,しめじ,だいこん	598 23.7
4金	チキンピリヤニ フィッシュティッカ 豆と野菜のスープ	○	牛乳,鶏肉,魚,白いんげん	精白米,米粒麦,油,三温糖, じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,赤ピー マン,セロリ,キャベツ,こまつな	593 30.1
7月	はちみつきなこトースト チリコンカン バジルドレッシングサラダ	○	牛乳,豚肉,大豆,赤いん げん豆,きなこ	食パン,バター,はちみつ, さとう,じゃがいも,三温 糖,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマ ト缶,さやいんげん,もやし,きゅうり,キャ ベツ,バジル	563 24.6
8火	『新宿野菜の日』 スパゲッティミートソース サウピカンサラダ くだもの(りんご)	○	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき 肉,大豆	スパゲッティ,油,じゃがい も,三温糖	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,マッ シュルーム缶,カットトマト缶,もやし,こ まつな,キャベツ,りんご	617 27.4
9水	タコライス もずくのスープ	○	牛乳,鶏肉,大豆,豆腐,も ずく	精白米,米粒麦,油	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリ,にん じん,ホールトマト缶,ピーマン,キャベツ, レタス,えのきたけ,ほうれんそう	595 24.7
10木	【重陽の節句メニュー】 菊花ずし ちくわの二色揚げ すまし汁	○	牛乳,油揚げ,鶏肉,焼き ちくわ,あおのり,豆腐, なると	精白米,さとう,三温糖,油, 小麦粉,でんぷん	れんこん,にんじん,干しいたけ,菊のり, さやいんげん,たまねぎ,えのきたけ,長ね ぎ,こまつな	675 28.3
11金	ご飯 ひじきのふりかけ 高野豆腐と野菜のうま煮 もやしとわかめのごまサラダ	○	牛乳,芽ひじき,粉かつ お,鶏肉,高野豆腐,わか め,さつまあげ	精白米,油,三温糖,白ごま	ごぼう,だいこん,にんじん,さやいんげん, もやし,こまつな,キャベツ	627 26.6
14月	ジャージャーめん 五目スープ 豆乳あんにんどうふ	○	牛乳,大豆,みそ,鶏肉,粉 寒天,豆乳	中華めん,ごま油,油,三温 糖,でんぷん,はるさめ,さ とう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干 しいたけ,長ねぎ,もやし,こまつな,パイ ン缶,みかん缶,りんご缶	635 26.5
15火	パインパン 2種のおいものミートグラタン コーンチャウダー	○	牛乳,大豆,ピザ用チー ズ,豆乳,鶏肉,あさり	パインパン,油,じゃがい も,さつまいも,米粉	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム缶, ホールトマト缶,セロリ,にんじん,ホール コーン,クリームコーン,パセリ	760 32.8
16水	マーボー豆腐どん じゃがいもの中華あえ	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,み そ,豆腐	精白米,米粒麦,三温糖,で んぷん,ごま油,じゃがい も,はるさめ,油,白すりご ま	にんにく,しょうが,にんじん,干しいた け,にら,長ねぎ,もやし,こまつな,きゅうり	636 27.5
17木	キャロットライス豆乳クリームソー ストマトドレッシングサラダ ぶどうのたべくらべ	○	牛乳,さけ,豆乳	精白米,米粒麦,油,米粉,三 温糖	にんじん,にんにく,たまねぎ,しめじ,えの きたけ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,もや し,こまつな,トマト,巨峰,シャインマス カット	592 23.3
18金	親子どん 野菜の赤しそかけ なめこ汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,卵,豆 腐,みそ,わかめ	精白米,米粒麦,油,三温糖	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,さやえ んどう,キャベツ,きゅうり,もやし,ゆかり, なめこ,ほうれんそう,長ねぎ	625 28.9
24木	【お彼岸の行事食】 わかめうどん 和風おろしサラダ きな粉おはぎ	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,わか め,きな粉	うどん,油,三温糖,もち米, 精白米,さとう	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ, キャベツ,もやし,こまつな,だいこん,しょ うが	600 24.2
25金	ご飯 【十五夜の献立】 鮭のみそマヨ焼き 五目きんぴら いものこ汁	○	牛乳,さけ,みそ,さつま 揚げ,鶏肉,油揚げ	精白米,マヨネーズ(卵不 使用),ごま油,油,三温糖, 白ごま,さといも	ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん, だいこん,長ねぎ,ほうれんそう	583 28.2
28月	セルフフィッシュサンド キャベツサラダ ABCスープ	○	牛乳,ホキ,鶏肉	コッペパン,小麦粉,パン 粉,三温糖,油,マカロニ	キャベツ,もやし,こまつな,にんにく,たま ねぎ,にんじん,しめじ,パセリ	567 26.9
29火	和風きのこスパゲッティ 海草サラダ りんごとパインのマフィン	○	牛乳,鶏肉,糸寒天,わか め,卵,豆乳	スパゲッティ,油,三温糖, ごま油,小麦粉,さとう,豆 乳バター	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,し めじ,干しいたけ,えのきたけ,ピーマン, こまつな,もやし,キャベツ,パイン缶,りん ご缶	618 25.2
30水	中華丼 バリバリサラダ くだもの(なし)	○	牛乳,豚肉,なると	精白米,米粒麦,油,でんぷ ん,ごま油,ワンタンの皮, 三温糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ水 煮,はくさい,チンゲンサイ,こまつな,キャ ベツ,きゅうり,なし	553 19.4

◎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。