

9月献立表

新宿区立四谷小学校

令和 8 年

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		たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	食塩相当量
1火	★防災の日献立★ ドライカレーライス キャベツサラダ 果物（冷凍みかん）	○	ベーコン 豚肉 レバー レンズ豆	牛乳 チーズ	米 麦 三温糖 さとう	油	にんじん トマト缶	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム レーズン コーン きゅうり キャベツ 冷凍みかん	582 kcal 20.5 g 15.6 g 2.0 g
2水	すき焼き丼 じゃこ入りサラダ フルーツポンチ	○	豚肉 豆腐	牛乳 じゃこ	米 麦 車麴 三温糖 でんぷん さとう	油 ごま油	小松菜	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 えのき 長ねぎ もやし キャベツ みかん缶 パイン缶 りんご缶	627 kcal 26.1 g 17.2 g 2.0 g
3木	照り焼きチキンピザトースト こころこコーンサラダ かぼちゃとにんじんのポタージュ	○	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ のり スキムミルク 生クリーム	食パン 三温糖 でんぷん さとう じゃがいも	油 卵不使用 マヨネーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり コーン 大根 セロリ	555 kcal 26.1 g 21.8 g 3.4 g
4金	ごはん（伊那華の米） さばの塩こうじ焼き 糸寒天のごま酢あえ 大根と厚揚げのみそ汁	○	さば みそ かつお節 さば節 生揚げ	牛乳 寒天	米 さとう	ごま油 ごま	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 長ねぎ	601 kcal 25.7 g 25.2 g 1.7 g
7月	★郷土料理献立（秋田県）★ ごはん（あきたこまち） めひかりのからあげ おひたし きりたんぼ汁	○	鶏肉 かつお節	牛乳 めひかり	米 でんぷん さとう きりたんぼ	油	小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ ごぼう 大根 まいたけ 長ねぎ	594 kcal 21.6 g 17.9 g 1.6 g
8火	ミルクパン いちごジャム きのコシチュー カラフルサラダ	○	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム	ミルクパン さつまいも 小麦粉 米粉 さとう	油 バター	にんじん パセリ	いちごジャム 玉ねぎ セロリ マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ 大根 コーン りんご	595 kcal 24.8 g 20.9 g 2.1 g
9水	★重陽の節句献立★ 栗入りそばろ丼 小松菜のからしあえ 菊花ゼリー	○	豚肉 レバー レンズ豆 高野豆腐 かつお節	牛乳 寒天	米 麦 さとう でんぷん	油 栗 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう こんにゃく 玉ねぎ キャベツ もやし みかん缶 レモン 菊のり	589 kcal 23.3 g 15.9 g 1.7 g
10木	シーフードトマトライス ごぼうチップスサラダ 果物（伊那市産梨）	○	ベーコン 鶏肉 レンズ豆 貝柱 あさり	牛乳 粉チーズ	米 麦 小麦粉 でんぷん さとう	油 バター	にんじん トマト缶	にんにく セロリ 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり なし	621 kcal 27.3 g 18.0 g 1.7 g
11金	★図書コロボ給食★ ピラフ 野菜とたまごのスープ わかったさんのスイートポテト	○	ウインナー ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	米 麦 さとう さつまいも でんぷん	油 バター	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ セロリ キャベツ	570 kcal 18.1 g 19.1 g 2.2 g
14月	★郷土料理献立（大阪府）★ きつねうどん お好み揚げ	○	かつお節 さば節 鶏肉 油揚げ いか	牛乳 青のり	うどん さとう じゃがいも 小麦粉	油 卵不使用 マヨネーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ	576 kcal 25.6 g 24.0 g 2.2 g
15火	★ひじきの日献立★ ひじきごはん しらす入りたまご焼き 野菜の梅おかかあえ 豚汁	○	油揚げ 卵 かつお節 さば節 豚肉 みそ	牛乳 ひじき しらす干し	米 もち米 麦 さとう 三温糖 じゃがいも	油 ごま油	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 梅干し ごぼう こんにゃく 大根 玉ねぎ	596 kcal 29.4 g 21.6 g 3.1 g
16水	麻婆豆腐丼 ピリ辛ねぎだれサラダ 果物（伊那市産りんご）	○	豚肉 レバー 大豆 みそ ハ丁みそ 豆腐	牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん ワントンの皮	油 ごま油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たけのこ しいたけ エリンギ 長ねぎ キャベツ 大根 りんご	635 kcal 27.1 g 21.0 g 1.9 g
17木	キムチチャーハン ツナのチーズ春巻き トックスープ	○	焼豚 ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ	米 でんぷん 春巻きの皮 麦 小麦粉 トック	ごま油 油	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが しいたけ キムチ 長ねぎ キャベツ たけのこ 玉ねぎ えのき	675 kcal 24.9 g 26.3 g 3.4 g
18金	★郷土料理献立（山形県）★ ごはん（はえぬき） 鮭の照り焼き 浅漬け 芋煮汁	○	鮭 豚肉 かつお節	牛乳	米 さとう でんぷん さといも 三温糖		にんじん	しょうが 大根 きゅうり ごぼう こんにゃく しめじ 長ねぎ	575 kcal 27.1 g 16.8 g 2.0 g
24木	わかめごはん 韓国風肉じゃが もやしのナムル	○	豚肉 高野豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	米 麦 じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	にんにく こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ もやし	587 kcal 23.2 g 18.0 g 1.9 g
25金	★十五夜献立★ たまごとじ丼 野菜のゆかりあえ みたらしお月見団子	○	鶏肉 豆腐 かまぼこ かつお節 卵	牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん 白玉粉 さとう	油	にんじん ゆかり	玉ねぎ えのき キャベツ きゅうり	619 kcal 26.7 g 16.1 g 2.3 g
26土	☆リクエスト給食☆ 塩ラーメン 野菜チップス 果物（ぶどう食べ比べ）	○	かつお節 豚肉 なると	牛乳	ラーメン でんぷん じゃがいも さつまいも	油 ごま油	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく もやし 白菜 長ねぎ れんこん 巨峰 シャインマスカット	565 kcal 22.5 g 21.5 g 1.4 g
29火	パンプキンパン じゃがいものミートソースグラタン キャベツとベーコンのスープ 果物（梨）	○	豚肉 レバー レンズ豆 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	パンプキン パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん トマトピューレ パセリ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ なし	572 kcal 27.3 g 22.9 g 2.8 g
30水	ごはん（伊那華の米） さんまのかば焼き 野菜の甘酢あえ さつまい汁	○	さんま みそ かつお節 さば節 鶏肉	牛乳	米 小麦粉 でんぷん さとう さつまいも	油	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく 玉ねぎ	669 kcal 25.8 g 25.0 g 2.2 g

※食品の納入状況により、献立や使用食材を変更する場合があります。



新宿区の友好提携都市である
長野県伊那市の食材を活用する
日には、伊那市のイメージ
キャラクター「イーナちゃん」の
マークがついています。

栄養価 (3・4年)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物 せんい	食塩 相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月平均	600	24.9	20.3	368	2.4	3.0	346	0.35	0.54	27	5.3	2.2
基準値	650	26.0	21.0	350	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

