

9月 献立表



令和8年 9月号 品川区立荏原平塚学園

日付	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー	たんぱく質
		主食	おかず(主菜・副菜) デザート	牛乳	たんぱく質(赤) 血や肉になる食品	炭水化物(黄) 力や熱になる食品	ビタミン(緑) 体の調子を整える食品	3,4年生 中学生	3,4年生 中学生
1	火	カレーライス	コールスロー 菓物(なし)	○	粉チーズ 豚肉	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんにく にんにく しょうが キャベツ ホールコーン 梨	630 760	20.4 23.5
2	水	黒砂糖パン	ポテトグラタン レモンサラダ	○	牛乳 生クリーム ミックスチーズ 豆乳 ツナ	黒砂糖パン 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	マッシュルーム たまねぎ パセリ きゅうり もやし にんにく キャベツ	647 811	25.2 30.5
3	木	そばろごはん	ししゃものごま焼き けんちん汁	○	鶏ひき肉 みそ 凍り豆腐 大豆 ししゃも 油揚げ 冷凍豆腐	胚芽米 米 サラダ油 三温糖 小麦粉 ごま サラダ油 じゃがいも	にんにく 干しいたけ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	608 725	30.0 34.4
4	金	ツナピラフ	ポテトのミートソースあえ イタリアンスープ	○	ツナ 大豆 豚ひき肉 卵 粉チーズ	胚芽米 米 サラダ油 三温糖 小麦粉 ごま じゃがいも パン粉	マッシュルーム にんにく たまねぎ にんにく しょうが ほうれん草	628 757	25.3 29.9
7	月	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル ごまキムチ汁	○	鶏肉 冷凍豆腐 豚肉	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 油 ごま油 ねりごま じゃがいも	にんにく しょうが にんにく もやし 小松菜 白菜 キムチ ねぎ 白菜 ごぼう	669 836	24.7 20.3
8	火	カレーミートナン	コーンシチュー 菓物(菊花みかん)	○	ミックスチーズ 豚肉 大豆 牛乳 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆	ナン サラダ油 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ しょうが にんにく クリームコーン ホールコーン みかん	582 720	27.8 34.1
9	水	ごはん	魚のおろしソース 菓物(菊花和え 豚汁)	○	さば 糸けずり節 豚肉 みそ 冷凍豆腐 油揚げ	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 じゃがいも サラダ油	大根 にんにく もやし 菊 ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	582 715	26.3 33.4
10	木	冷やし中華	豆腐ときのこのスープ パイナップルケーキ	○	鶏肉 冷凍豆腐 牛乳 卵	中華麺 三温糖 バター 小麦粉	きゅうり にんにく もやし しょうが しめじ エリンギ バイン缶	558 666	25.0 30.2
11	金	ホイコーロー丼	春雨スープ 菓物(りんご)	○	赤みそ 豚肉 ハ丁みそ 冷凍豆腐	胚芽米 米 サラダ油 でんぶん 三温糖 春雨	キャベツ ねぎ にんにく たけのこ しょうが にんにく 小松菜 りんご	584 698	22.7 26.5
14	月	五目おこわ	魚と大豆のみそがらめ かきたま汁 ピーチゼリー	○	鶏肉 油揚げ 大豆 たら 卵 粉寒天	米 三温糖 もち米 じゃがいも ごま油 でんぶん 上白糖	ごぼう にんにく たけのこ しめじ 干しいたけ ねぎ 小松菜 白菜 しょうが 桃ジュース 黄桃	661 796	26.7 31.6
15	火	ごま揚げパン	ポークシチュー ツナひじきサラダ	○	豚肉 大豆 きんとき豆 ひじき ツナ	ショートニングパン すりごま 三温糖 油 小麦粉 じゃがいも サラダ油	ホールトマト マッシュルーム にんにく たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモン	660 832	24.6 29.8
16	水	鶏飯	がね 菓物(バレンシアオレンジ)	○	卵 鶏肉 刻みのり 豆腐	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 さつまいも 三温糖 油	たくあん漬 干しいたけ 万能ねぎ にんにく しょうが ごぼう バレンシアオレンジ	589 702	21.9 26.1
17	木	きつねうどん	じゃこ和え 大学いも	○	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ	冷凍うどん 三温糖 ごま油 黒ごま さつまいも 水あめ 油	にんにく ねぎ 小松菜 大根 白菜 干しいたけ きゅうり もやし キャベツ	603 709	24.0 27.2
18	金	ビビンバ	わかめスープ 菓物(りんご)	○	卵 赤みそ 豚肉 鶏肉 冷凍豆腐 生わかめ	胚芽米 米 ごま ま油 サラダ油 三温糖	小松菜 もやし ねぎ にんにく にんにく しょうが たまねぎ りんご	598 713	24.2 28.9
24	木	チキンライス	魚の竜田揚げレモンタルタル 野菜スープ	○	鶏肉 ホキ	米 胚芽米 サラダ油 でんぶん マヨネーズ(卵不使用) 油 じゃがいも	ピーマン マッシュルーム にんにく たまねぎ レモン にんにく キャベツ	623 755	23.9 30.2
25	金	油ふ井	みそ汁 ずんだ白玉	○	卵 鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐	米 胚芽米 油ふ 三温糖 白玉粉	小松菜 にんにく たまねぎ ねぎ 白菜 えだまめ	664 798	26.5 31.8
28	月	さつまいもごはん	魚の西京焼き 野菜とわかめの酢の物 真汁	○	甘みそ 鮭 わかめ 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ 豆乳	米 胚芽米 さつまいも もち米 ごま 三温糖 サラダ油	きゅうり にんにく キャベツ ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	571 704	25.6 32.4
29	火	かばやきごはん	系寒天のごま酢和え みそ汁	○	さんま 油揚げ 系寒天 みそ 冷凍豆腐	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 油 ごま 三温糖	きゅうり にんにく もやし ねぎ 大根	641 769	23.2 27.4
30	水	スパゲティ ツナピザソース	マセドアンサラダ 真沢山フルーツポンチ	○	粉チーズ ツナ	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 オリーブオイル じゃがいも 三温糖	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく にんにく きゅうり ホールコーン 黄桃 バイン缶 みかん	626 748	22.9 27.0

《ご飯は精白米に胚芽米を混ぜて使用しています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》