



こんだてひょう



令和8年9月1日
品川区立小山台小学校
校長 滝沢 二三雄
栄養教諭 天谷 有希
栄養士 堀江 香帆

日	曜	牛乳	こんだてめい	ざいりょうめい			エネルギー・kcal	たんぱくしづ	こんだてしょうかい 献立紹介
				あかちにく (赤)血や肉になる	きちからねつ (黄)力や熱になる	みどりからだちょうし (緑)体の調子を整える			
2	水		カレーライス ビーンズスープ なし	ぶたにく しろういげんまめ ベーコン ギゅうにゅう	じゃがいも (特裁) こめ むぎ こむぎこ あぶら	りんご たまねぎ にんじん (有機) しょうが にんにく キャベツ なし	611 20.3		☆2学期の給食スタート☆ 最初の給食は、小山台小学校でも人気のあるカレーライスです。2学期もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう！
3	木		いしかりごはん あげだしどうふ いそかあえ どさんこじる 【郷土料理 北海道】	さけ れいとうどうふ きざみのり いとけずりぶし みそ あかみそ なまわかめ ギゅうにゅう	こめ はいがまい あぶら さとう じゃがいも (特裁) でんぷん パター	さやえんどう しょうが もやし にんじん (有機) こまつな ホールコーン ねぎ	582 24.5		☆どさんこ汁☆ どさんこ汁は北海道の郷土料理です。どさんこ汁のどさんことは、北海道で生まれたものを意味する言葉です。
4	金		ガパオライス はるさめサラダ やさいとソーセージのスープ 【世界の料理 タイ】	とりひきにく ハム ウインナー ギゅうにゅう	こめ くらざとう あぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも (特裁)	あかピーマン たまねぎ さやいんげん にんにく もやし ギゅうり にんじん (有機) キャベツ	572 23.6		☆ガパオライス☆ タイ発祥の料理で現地ではバットガパオと呼ばれているそうです。ガパオとは、ホーリーバジルを意味します。
7	月		マーボーやきそば ビーンズポテト ちゅうかコンスープ	れいとうどうふ ぶたひきにく はちょうみそ あかみそ だいず たまご ぶたにく ギゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら でんぷん さとう あぶら じゃがいも (特裁)	たまねぎ にんじん (有機) たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく クリームコーン キャベツ こまつな	641 28.4		☆マーボー焼きそば☆ マーボー焼きそばは、中華麺の上にマーボー豆腐の具をのせて一緒に食べます。
8	火		きんかずし たらのやさいあんかけ とんじる 【重陽の節句】	とりにく こうやどうふ あぶらあげ きざみのり たら れいとうどうふ ぶたにく あかみそ みそ ギゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも (特裁)	ほししいたけ にんじん (有機) さやいんげん きく もやし たまねぎ キャベツ こまつな だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	612 26.8		☆重陽の節句☆ 9月9日は重陽の節句です。別名「菊の節句」とも言います。五目ずしに菊を混ぜ、健康を願います。
9	水		カレーミートドッグ やさいのとうにゅうスープ オレンジゼリー	ミックスチーズ ぶたひきにく しろういげんまめ ギゅうにゅう なまクリーム とうにゅう ベーコン こなかんてん	ショートニングパン パンこ あぶら じゃがいも (特裁) さとう でんぷん	たまねぎ にんじん (有機) しょうが にんにく キャベツ こまつな オレンジジュース	615 23.4		☆カレーミートドッグ☆ 刻んだ大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじんなどを炒めて作ったカレーミートをパンに挟みオープンで焼きます。
10	木		ごはん ちくわのいそべあげ じゃがいものそぼろに むらくもじる	やきちくわ あおのり ぶたひきにく たまご とりにく ギゅうにゅう	こめ はいがまい こむぎこ あぶら じゃがいも (特裁) さとう でんぷん	たまねぎ にんじん (有機) さやいんげん ほししいたけ もやし ねぎ こまつな	589 21.6		☆むらくも汁☆ むらくも汁は卵の入った具だくさんな汁です。溶き流した卵が汁の中で薄く広がる様子が、「群雲」に似ていることから名付けられました。
11	金		スタミナチャーハン にくだんごのもちごめむし わかめスープ	ぶたにく みそ ぶたひきにく とりにく なまわかめ ギゅうにゅう	こめ はいがまい さとう ごまあぶら あぶら もちこめ でんぷん	たまねぎ にんじん (有機) ばんのうねぎ にんにく しょうが だいこん ねぎ たけのこ	638 27.5		☆スタミナチャーハン☆ 豚肉、たまねぎ、にんじんなどを炒め、みそを使って甘辛く味付けしたチャーハンです。
14	月		シーフードトマトスパゲティ きのこスープ こうちゃとりんごのケーキ	むきえび ベーコン いか とうにゅう ギゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ ホールトマト にんじん (有機) にんにく エリンギ しめじ りんご	648 24.7		☆紅茶とりんごのケーキ☆ 炒めたりんごと紅茶の茶葉を使ったケーキです。りんごを炒めておくことで、りんごがケーキとなじみやすくなります。
15	火		ごはん ししゃものごまあげ ゆでやさいみそだれあえ さわにわん 【カミカミメニュー】	ししゃも みそ あぶらあげ ぶたにく ギゅうにゅう	こめ はいがまい こむぎこ ごま あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	もやし にんじん (有機) ギゅうり だいこん ねぎ ほししいたけ	564 22.6		☆沢煮碗☆ 沢煮碗は、野菜と豚肉など多くの材料を使った汁物のことを言います。昔、多いということを「さわ」と言ったことからこの名が付いたと言われています。
16	水		きなこトースト ポークシチュー コーンサラダ	とうにゅう きなこ ぶたにく きんときまめ ギゅうにゅう	ミルクしょくパン パター はちみつ さとう じゃがいも (特裁) こむぎこ あぶら あかざらめ	たまねぎ にんじん (有機) にんにく もやし ギゅうり ホールコーン	598 24.0		☆きな粉トースト☆ バター、はちみつ、砂糖、きな粉、豆乳を混ぜ合わせた物をパンに塗り、オープンで焼きます。
17	木		かばやきごはん かふうもやし りきゅうじる	いわし れいとうどうふ みそ ぶたにく こんぶ ギゅうにゅう	こめ はいがまい でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも (特裁) ねりごま	いら もやし にんじん (有機) にんにく だいこん こまつな いとこんにゃく ごぼう ほししいたけ	609 24.7		☆かばやきごはん☆ でんぷんを付けたいわしを油で揚げ、砂糖、醤油、酒、だし汁で作ったたれをからませ、ごはんの上にのせます。
18	金		カレーうどん だいこんとひじきのおかかサラダ だいがくいも	ぶたにく あぶらあげ とよはしちくわ ひじき いとけずりぶし ギゅうにゅう	れいとううどん でんぷん さとう あぶら ごまあぶら くらごま さつまいも みずあめ	たまねぎ こまつな にんじん (有機) だいこん ギゅうり	609 21.9		☆大学いも☆ 油で揚げたさつまいもに、砂糖と水あめで作ったたれを絡めます。さつまいもは千葉県のも多古町産のべにあずまです。
24	木		パエリアふうピラフ スパニッシュオムレツ ジュリエンスープ 【世界の料理 スペイン】	むきえび とりにく いか たまご ベーコン ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも (特裁) バター	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ にんじん (有機)	566 27.2		☆パエリア風ピラフ☆ パエリアはスペインを代表する料理の一つです。給食では、パエリアを給食風にアレンジしたものを提供します。
25	金		さつまいもごはん とりのてりやき もやしのあまずに みそしる つきみだんご 【十五夜】	とりにく みそ あぶらあげ あかみそ なまわかめ きなこ ギゅうにゅう	こめ はいがまい さつまいも もちこめ さとう でんぷん ごまあぶら しらたまご	しょうが もやし にんじん (有機) ギゅうり だいこん こまつな	605 24.0		☆十五夜☆ 十五夜とは、月の満ち欠けをもとにして作られた昔の暦で8月15日に当たる日です。1年の中で一番美しい満月とされています。十五夜の行事にちなみ、さつまいもごはんと月見団子を提供します。
28	月		ガーリックチキンピラフ フライドフィッシュ ポトフ	とりにく ホキ ウインナー ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぷん じゃがいも (特裁)	たまねぎ にんじん (有機) しめじ にんにく かぶ マッシュルーム セロリ	558 24.6		☆ポトフ☆ ポトフはフランスの家庭料理の一つです。フランスでは、「Pot」は鍋、「Feu」は火を意味します。
29	火		しおぶたどん たまごスープ りんご	ぶたにく たまご ベーコン ギゅうにゅう	こめ はいがまい ごまあぶら でんぷん	もやし たまねぎ ねぎ レモン にんにく にんじん (有機) こまつな りんご	577 21.3		☆しお豚丼☆ 豚肉とたっぷりのもやし、たまねぎを炒め、にんにく、塩、レモン汁などで作ったたれで味付けをします。
30	水		くらざとうパン パンプキングラタン ミネストローネ	ギゅうにゅう ミックスチーズ とうにゅう とりにく ベーコン ギゅうにゅう	くらざとうパン こむぎこ あぶら マカロニ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん (有機)	599 23.7		☆パンプキングラタン☆ 蒸したかぼちゃと鶏肉やたまねぎが入ったホワイトソースを合わせ、チーズをのせてオープンで焼きます。
◎献立、有機・特別栽培の野菜は行事や食材の都合により変更することがあります。 ◎緊急等、状況によってはお弁当を持参していただく場合もあります。 ☆太字の食材は、東京都産のものを使用しています。							1ヶ月の平均 (栄養価は中学年の値です)	600 24.1	

栄養目標・・・規則正しい食事をしよう。

給食目標・・・後片付けをきちんとしよう。



