



9 月 献 立 表



2026年 9月（18回）

江東区立毛利小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	なすと豆のドライカレー	○	コールスローサラダ なし	★牛乳（飲用）、豚ひき肉、いんげんまめ（乾）	米、★バター、植物油、小麦粉、サラダ油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、エリンギ、なす、キャベツ、梨 1/4	657 kcal 22.0 g 21.9 g 2.4 g
3 木	ご飯	○	トマト肉じゃが もやしのあえもの	★牛乳（飲用）、豚肩（脂身付き）、削り節（だし用）、くきわかめ	米、植物油、じゃがいも、砂糖、ごま油、白ごま	にんじん、たまねぎ、トマト缶詰（ホール）、グリーンピース（冷凍）、もやし、きゅうり	619 kcal 21.0 g 15.6 g 2.3 g
4 金	スパゲッティきのこ入り ミートソース	○	じゃがいも入りゆで野菜 コロコロアップルゼリー	★牛乳（飲用）、豚ひき肉、★粉チーズ	スパゲッティ（乾）、サラダ油、植物油、小麦粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト缶詰（ホール）、しめじ、まいたけ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン缶ホール、りんごジュース、りんご（缶）角切り	660 kcal 24.8 g 21.2 g 1.9 g
7 月	かきあげ丼 （じゃこ・いか）	○	磯香あえ みそ汁（かぶ・揚げ・葉）	★牛乳（飲用）、★ちりめんじゃこ、★いか（1.5×1.5）、干ひじき（ステンレス釜、乾）、★鶏卵、削り節（だし用）、刻みのり、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、生わかめ	米、植物油、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、しゅんぎく、はくさい、もやし、こまつな、かぶ根、かぶ（葉）	626 kcal 23.3 g 17.2 g 3.0 g
8 火	（給食試食会） セサミトースト	○	秋のシチュー ゆで野菜 （キャロットソース）	★牛乳（飲用）、豚肩（脂身付き）、★牛乳（調理用）、豆乳、★生クリーム（乳脂肪）	★食パン50g60g70g 1枚切り、白ごま、グラニュー糖、★マーガリン、植物油、さつまいも、★バター、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、スイートコーン缶クリーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン缶ホール	691 kcal 21.1 g 32.7 g 2.9 g
9 水	ご飯	○	のりのつくだ煮 さけの西京焼き じゃがいものきんぴら炒め とうがんのすまし汁	★牛乳（飲用）、焼きのり、★鮭40g、50g、60g、淡色辛みそ、豚肩（脂身付き）、出し昆布、削り節（だし用）、豆腐（木綿）	米、砂糖、植物油、白ごま、つきこんにゃく、じゃがいも、でん粉	ごぼう、にんじん、とうがん、こまつな	678 kcal 31.1 g 20.0 g 3.2 g
10 木	炒飯	○	海藻入りゆで野菜 中華スープ（豆腐入り）	★牛乳（飲用）、豚肩（脂身付き）、★鶏卵、くきわかめ、削り節（だし用）、鶏むね肉（皮つき若鶏）、豆腐（木綿）	米、麦、植物油、ごま油、砂糖、サラダ油	しょうが、ねぎ、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たけのこ（缶）、干し椎茸、はくさい、こまつな	609 kcal 24.1 g 22.2 g 2.8 g
11 金	切り干し大根ご飯	○	ししやもの石垣揚げ ゆで野菜（だしじょうゆ） みそ汁（豆腐・油揚げ）	★牛乳（飲用）、鶏肉モモ（皮付き）、油揚げ、削り節（だし用）、★ししやも M、L、豆腐（木綿）、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、植物油、小麦粉、白ごま、黒ごま	にんじん、切干しだいこん、グリーンピース（冷凍）、はくさい、もやし、こまつな、ねぎ	600 kcal 26.2 g 22.5 g 3.0 g
14 月	ウインナードック	○	ボークビーンズ ヨーグルトの ブルーベリージャム添え	★牛乳（飲用）、ウインナー15g、20g、25g、ベーコン、豚肩（脂身付き）、大豆、いんげんまめ（乾）、★粉チーズ、★プレーンヨーグルト	★コッペパン40g、50g、60g、★マーガリン、植物油、じゃがいも、三温糖、ブルーベリージャム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト缶詰（ホール）、グリーンピース（冷凍）	661 kcal 28.7 g 29.0 g 3.0 g
15 火	ご飯	○	ホキのあずま煮 わかめ入りゆで野菜 みそ汁（具だくさん）	★牛乳（飲用）、★ホキ40g、50g、60g、生わかめ、削り節（だし用）、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、植物油、でん粉、砂糖、白ごま、サラダ油、じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな	620 kcal 23.6 g 17.7 g 2.6 g
16 水	ご飯・ごま	○	さつまいものコロッケ ゆでキャベツ（キャベツ・ニンジン） みそ汁（大根・揚げ）	★牛乳（飲用）、豚ひき肉、★鶏卵、削り節（だし用）、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、白ごま、植物油、さつまいも、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉（生）	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、こまつな	695 kcal 20.9 g 19.6 g 2.2 g
17 木	二色ご飯（そぼろ、卵）	○	ひじき入りゆで野菜 けんちん汁	★牛乳（飲用）、鶏ひき肉、★鶏卵、干ひじき（ステンレス釜、乾）、削り節（だし用）、鶏むね肉（皮つき若鶏）、豆腐（木綿）	米、植物油、砂糖、サラダ油、板こんにゃく、さといも、ごま油	しょうが、たけのこ（缶）、きゅうり、にんじん、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	655 kcal 28.7 g 22.1 g 1.6 g
18 金	ご飯	○	かつおと大豆のごまがらめ ゆで野菜（からしじょうゆ） たまごとじゃがいものみそ汁	★牛乳（飲用）、★かつお 角切り、大豆、削り節（だし用）、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、★鶏卵	米、植物油、でん粉、三温糖、白ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、はくさい、もやし、こまつな	665 kcal 34.2 g 17.9 g 2.7 g
24 木	炒めそば五目あんかけ	○	いももち 巨峰	★牛乳（飲用）、豚モモ（脂身付き）、★うずら卵（水煮缶）	植物油、むし中華めん、砂糖、でん粉、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこ（缶）、はくさい、もやし、こまつな、巨峰（15g）	685 kcal 24.8 g 23.4 g 3.8 g
25 金	（お月見の献立） 枝豆ご飯	○	さわらのたつた揚げ ゆで野菜（ごまかけ） 白玉ポンチ	★牛乳（飲用）、炊き込みわかめ、★さわら40g、50g、60g、削り節（だし用）、絹ごし豆腐	米、植物油、でん粉、白ごま、白玉粉、砂糖	枝豆、しょうが、はくさい、もやし、こまつな、りんご（缶）角切り、黄桃缶（缶）	659 kcal 25.3 g 18.9 g 1.3 g
28 月	にんじんご飯	○	じゃがいものそぼろ煮 ツナとわかめのごまじょうゆ	★牛乳（飲用）、豚ひき肉、★ツナ缶詰（水煮）、生わかめ	米、植物油、ごま油、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、白ごま	にんじん、しょうが、たまねぎ、干し椎茸、グリーンピース（冷凍）、もやし、きゅうり	641 kcal 23.0 g 17.2 g 3.5 g
29 火	チーズトースト	○	ポトフ ゆで野菜（ごまドレッシング） みかん	★牛乳（飲用）、★スライスチーズ20g、ベーコン、鶏肉モモ（皮付き）	★食パン50g60g70g 1枚切り、★マーガリン、植物油、じゃがいも、サラダ油、ごま油、砂糖、白ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、スイートコーン缶ホール、★みかん	684 kcal 28.3 g 33.1 g 3.6 g
30 水	ご飯	○	スンドゥブチゲ はるさめ入りゆで野菜	★牛乳（飲用）、豚肩（脂身付き）、★あかいか（短冊）、豆腐（冷凍）、★うずら卵（水煮缶）、ロースハム	米、植物油、砂糖、でん粉、ごま油、緑豆はるさめ、サラダ油、白ごま	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、はくさい、たけのこ（缶）、にら、キャベツ、きゅうり、もやし	666 kcal 28.2 g 22.1 g 2.8 g

※毛利小で対応しているアレルギー食品には、★を表示しています。