



9月こんだてひょう



令和8年（2026年）

江東区立香取小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 火	#マーボー丼	○	△たまごとトマトのスープ パインゼリー	牛乳（飲用）、豚肉、豆腐 鶏卵、ゼラチン、削り節	米、油、砂糖、でん粉 ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、しいたけ、トマト こまつな、パインジュース パイン缶	672 kcal 28.8 g 2.4 g
2 水	○えだまめごはん	○	☆いかのかりん揚げ ☆ゆで野菜（ごまじょうゆ） △みそ汁	牛乳（飲用）、いか 削り節、油揚げ、わかめ 炊き込みわかめ	米、油、でん粉、白ごま じゃがいも	枝豆、しょうが、はくさい もやし、こまつな、ねぎ	626 kcal 27.6 g 2.5 g
3 木	☆秋野菜のカレーライス	○	◎大豆入りゆで野菜 *なし	牛乳（飲用）、豚肉、大豆	米、油、さつまいも バター、小麦粉、砂糖 はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、いちごジャム キャベツ、きゅうり、梨	699 kcal 22.4 g 1.9 g
4 金	◎ミルクパン	○	☆さつまいもコロッケ ☆ゆでキャベツ △白菜スープ	牛乳（飲用）、豚肉、牛乳 鶏卵	ミルクパン、油、小麦粉 パン粉、さつまいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん はくさい、こまつな	676 kcal 26.4 g 2.7 g
7 月	#2色どんぶり	○	△みぞれ汁 *ぶどう	牛乳（飲用）、鶏肉、鶏卵 削り節、油揚げ、豆腐	米、油、砂糖、でん粉	しょうが、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ、こまつな 巨峰	646 kcal 28.0 g 2.6 g
8 火	☆ソース焼きそば	○	◎パリパリポテトサラダ △フルーツのヨーグルトあえ	牛乳（飲用）、豚肉 ヨーグルト	油、中華めん、じゃがいも 砂糖、はちみつ	にんじん、キャベツ、もやし みかん缶、黄桃缶、パイン缶	624 kcal 23.3 g 3.0 g
9 水	☆チャーハン	○	*はるさめサラダ △キムチスープ	牛乳（飲用）、鶏卵、豚肉 豆腐、ロースハム	米、油、砂糖、ごま油 はるさめ、白ごま	しょうが、ねぎ、にんじん しいたけ、キャベツ、きゅうり もやし、えのきたけ、にら はくさいキムチ漬	645 kcal 24.5 g 3.0 g
10 木	○切り干し大根ごはん	○	☆ししゃものごま天ぷら ☆ゆで野菜（菊花入り） △かきたま汁	牛乳（飲用）、油揚げ 鶏肉、ししゃも、鶏卵 削り節、豆腐	米、油、砂糖、小麦粉 白ごま、でん粉	にんじん、切干しだいこん しめじ、はくさい、もやし こまつな、きくの花、ねぎ	625 kcal 29.4 g 2.7 g
11 金	◎ごまきなこトースト	○	☆ポークビーンズ *海草入りゆで野菜	牛乳（飲用）、きな粉 大豆、豚肉、粉チーズ くきわかめ	食パン、マーガリン はちみつ、白ごま、油 じゃがいも、バター 小麦粉、ごま油、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト缶、キャベツ、きゅうり	665 kcal 26.9 g 2.7 g
14 月	#ブルコギ丼	○	△わかめとたまごのスープ *なし	牛乳（飲用）、豚肉、豆腐 わかめ、鶏卵	米、油、はちみつ、ごま油 白ごま、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、にら、ねぎ 梨	653 kcal 28.8 g 2.4 g
15 火	○さつまいもごはん	○	☆さばのねぎソースがけ ☆ゆで野菜（からしじょうゆ） △みそ汁	牛乳（飲用）、さば 削り節、豆腐、油揚げ わかめ	米、さつまいも、砂糖	しょうが、ねぎ、にんにく はくさい、もやし、こまつな	629 kcal 28.9 g 2.6 g
16 水	○ごはん	○	☆スンドゥブ *じゃこ入りゆで野菜	牛乳（飲用）、豚肉、豆腐 ちりめんじゃこ	米、油、砂糖、でん粉 ごま油、白ごま	にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん、しいたけ、はくさい にら、もやし、こまつな	623 kcal 29.1 g 2.0 g
17 木	☆ピラフの ホワイトソースがけ	○	◎みそドレッシングサラダ *シャインマスカット	牛乳（飲用）、ベーコン 鶏肉、牛乳、粉チーズ	米、油、バター、小麦粉 じゃがいも、砂糖、ごま油 白ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、マスカット	662 kcal 23.0 g 2.6 g
18 金	◎ツナドッグ	○	☆ポトフ △フルーツポンチ	牛乳（飲用）、ツナ、鶏肉 ベーコン	コッペパン、油、砂糖 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ みかん缶、黄桃缶、パイン缶	676 kcal 27.4 g 2.4 g
24 木	【食育の日】 #さんまごはん	○	*こまつなのあえもの △豚汁	牛乳（飲用）、さんま 削り節、豚肉、豆腐	米、油、でん粉、ごま油 砂糖、白ごま、じゃがいも	こまつな、キャベツ、もやし にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ	635 kcal 23.4 g 2.5 g
25 金	【お月見メニュー】 ○わかめごはん	○	☆さけのみそ焼き ☆じゃがいものきんぴら炒め △お月見団子汁	牛乳（飲用）、鮭、豚肉 出し昆布、削り節、鶏肉 炊き込みわかめ	米、砂糖、油、こんにやく じゃがいも、白ごま 白玉粉	しょうが、ねぎ、ごぼう にんじん、しいたけ、こまつな	642 kcal 31.7 g 2.9 g
28 月	○ごはん	○	☆白身魚のフライ ☆青菜とコーンのソテー △ミネストローネ	牛乳（飲用）、ホキ、鶏卵 ベーコン	米、油、小麦粉、パン粉 でん粉、砂糖、マカロニ	にんにく、しょうが、こまつな にんじん、コーン、キャベツ たまねぎ、トマト缶 チンゲンツァイ	637 kcal 26.5 g 3.0 g
29 火	☆スパゲッティ きのこ入りミートソース	○	*わかめサラダ スイートポテト	牛乳（飲用）、豚肉 粉チーズ、わかめ、牛乳 鶏卵、生クリーム	スパゲッティ、油、小麦粉 ごま油、砂糖、さつまいも バター	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト缶、キャベツ、きゅうり もやし、えのきたけ、しょうが しめじ	694 kcal 26.7 g 2.4 g
30 水	○ごはん	○	☆カレー肉じゃが *ひじきのあえもの	牛乳（飲用）、大豆、豚肉 削り節、ひじき	米、油、じゃがいも しらたき、砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、にんにく もやし、こまつな	634 kcal 23.8 g 1.8 g

もりつけのおさら・・・○めしわん ☆ふかざら ◎あさざら △しるわん *小ざら #どんぶり

※こんだては都合により変更することがあります。