



令和8年 9月 献立表

令和8年9月1日

マナー目標：決められた時間で食べよう

港区立東町小学校長 川原 哲郎

栄養目標：三食きちんと食べよう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	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	その他	Kcal	たんぱく質 g
1	火	2学期始業式・給食なし							
2	水	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			647	28.8
		すいとん		豚肉、鶏卵	サラダ油、白玉粉、小麦粉(薄力粉)	人参、大根、白菜、長ねぎ、小松菜	だし昆布、だし削り節、酒、塩、醤油		
		サワラの西京焼き		さわら、西京みそ			酒		
		ヒジキと大豆の炒め煮		ひじき、油揚げ、大豆	サラダ油、三温糖	人参	だし削り節、みりん、醤油		
3	木	丸パン	○		丸パン			559	27.1
		ヌードルスープ		ベーコン	サラダ油、うどん	玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ	鶏がら、塩、こしょう、ペイリーフ(粉)		
		アジの香草パン粉焼き		あじ	オリーブ油、パン粉	にんにく、パセリ	塩、こしょう、白ワイン、バジル、オレガノ(粉)、醤油		
		ポテトのハニーサラダ			じゃが芋、サラダ油、はちみつ	人参、きゅうり	酢、塩、からし(粉)		
4	金	夏野菜のかき揚げ丼	○	えび	精白米、サラダ油、小麦粉(薄力粉)、米粉、三温糖	玉ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、ホールコーン	だし削り節、醤油	644	21.9
		豚汁		豚肉、みそ、豆腐	サラダ油、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし削り節		
		白菜のゴマ和え			三温糖、白ごま	人参、白菜、もやし	醤油		
7	月	白飯	○		精白米			638	27.3
		けんちん汁		豆腐	サラダ油、ごま油、里芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油		
		厚焼き卵		鶏肉、鶏卵	サラダ油、三温糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、グリーンピース	酒、塩、醤油		
		切干大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油、三温糖	人参、切干し大根、干しいたけ	だし削り節、塩、醤油		
8	火	ホットドッグ	○	ソーセージ	コッパン、サラダ油	キャベツ	塩、トマトケチャップ、ウスターソース	621	29.3
		ポトフ		鶏肉	サラダ油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが、キャベツ	鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、ペイリーフ(粉)		
		卵とツナのマカロニサラダ		鶏卵、ツナ	マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、こしょう		
9	水	日本各地の行事食を食べよう ☆ 重陽の節句 ☆							
		菊花ご飯	○	鶏肉	精白米、もち米、サラダ油	人参、菊の花、干しいたけ	醤油、だし昆布、酒、みりん	570	31.1
		季節のすまし汁		かまぼこ		小松菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油		
		サケの塩焼き		さけ			塩		
		キャベツのゆかり漬				キャベツ	塩、ゆかり粉		
10	木	トマトの冷製パスタ	○	鶏肉、えび、いか	オリーブ油、サラダ油、スパゲティ	にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、黄パプリカ、トマトジュース、トマト	白ワイン、塩、こしょう、バジル、鷹の爪	654	26.7
		ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋、サラダ油	人参、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう		
		米粉のブルーベリーチーズケーキ		チーズ、鶏卵、生クリーム、牛乳、ヨーグルト	上白糖、米粉	レモン果汁、ブルーベリー			
11	金	日本各地の料理を食べよう ☆ 山形県 ☆							
		白飯	○		精白米			615	22.8
		だし(山形)		ちりめんじゃこ、納豆昆布	上白糖	なす、きゅうり、オクラ、みょうが、しそ	だし削り節、薄口醤油		
		芋煮(醤油・村上風)		牛肉	里芋、こんにゃく、三温糖	人参、まいたけ、長ねぎ	酒、醤油、塩		
		白桃ゼリー		寒天	上白糖	桃ジュース、白桃缶			
14	月	日本各地の行事食を食べよう ☆ だらだら祭り ☆							
		生姜ごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米、白ごま	しょうが	酒、塩、醤油、だし昆布	586	29.1
		具だくさん味噌汁		みそ、豆腐	こんにゃく	人参、ごぼう、小松菜、長ねぎ	だし削り節		
		豚肉の生姜焼き		豚肉	サラダ油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ	醤油、酒、みりん		
		キャベツの塩こんぶ和え		塩昆布	白ごま	キャベツ、もやし、人参	醤油		

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時間は、マスクを着用します。

衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。

また、マスクの予備を2～3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくお願いします。



給食費について ♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。

保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、

欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。

発注量、調理量の調整をしています。

欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。



日	曜日	献立名	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	その他	Kcal	たんぱく質 g
15	火	長崎ちゃんぽん	○	豚肉、いか、えび、なると	中華麺、サラダ油、ごま油、三温糖、ラード	長ねぎ、人参、もやし、キャベツ、しょうが	酒、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がら、ウスターソース	559	30.0
		大根の和風サラダ		わかめ、ちりめんじゃこ	サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、大根	酢、塩、醤油、こしょう、酒		
		フルーツ(梨)				梨			
16	水	マーボーなす丼	○	豚肉、大豆、みそ	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油	なす、にんにく、しょうが、人参、たけのこ、長ねぎ、にら	酒、醤油、トウバンジャン	634	23.2
		中華風コーンスープ		鶏肉	でん粉、ごま油	しょうが、玉ねぎ、人参、ホールコーン、クリームコーン、パセリ	鶏がら、塩、こしょう、醤油		
		モヤシの中華風サラダ			サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、もやし	酢、塩、醤油、こしょう		
17	木	ハチミツレモントースト	○		食パン、マーガリン、はちみつ	レモン果汁		585	22.8
		鶏肉と野菜のトマト煮		鶏肉	サラダ油、じゃが芋、米粉、小麦粉(薄力粉)	人参、玉ねぎ、しょうが、トマト、キャベツ	鶏がら、トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、こしょう、ベイリーフ(粉)		
		コロコロサラダ			じゃが芋、サラダ油	赤パプリカ、黄パプリカ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう		
	金	萩ごはん	○		精白米	枝豆	ゆかり粉	566	24.3
		きのこ汁			こんにゃく、でん粉	人参、大根、しいたけ、しめじ、えのき、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油		
		鶏肉のねぎソース		鶏肉	三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく	酒、醤油、酢		
		キャベツのからし和え				小松菜、人参、キャベツ	からし(粉)、醤油		
21	月	 敬老の日 							
22	火	 国民の休日 							
23	水	 秋分の日 							
24	木	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			592	27.4
		豆腐と小松菜の味噌汁		みそ、豆腐		小松菜、長ねぎ	だし削り節		
		サバの塩焼き		さば	サラダ油		塩、醤油		
		鉄骨サラダ		ひじき、ちりめんじゃこ	三温糖、サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、大根	塩、醤油、酢、こしょう、酒		
	金	日本各地の行事食を食べよう ☆ 十五夜 ☆							
		混ぜ込み稲荷	○	鶏肉、油揚げ	精白米、三温糖、サラダ油	干しいたけ、人参	だし昆布、酒、塩、酢、醤油、みりん	664	23.2
		キャベツの和風サラダ			サラダ油、ごま油、白ごま	人参、小松菜、キャベツ	酢、塩、醤油、こしょう		
		みたらし団子			白玉粉、上白糖、三温糖、でん粉		醤油、みりん		
26	土	ハッシュドポーク	○	豚肉、生クリーム	精白米、サラダ油、上白糖、バター、小麦粉(薄力粉)	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトジュース	赤ワイン、塩、こしょう、ベイリーフ(粉)、トマトケチャップ、鶏がら	629	22.2
		こんにゃくサラダ			サラダこんにゃく、ごま油、三温糖	きゅうり、キャベツ、人参、玉ねぎ、しょうが	酢、醤油、塩		
		フルーツ(ぶどうの食べくらべ)				ぶどう			
28	月	 振替休業日 							
29	火	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			603	24.3
		吉野汁		豆腐	里芋、でん粉	人参、大根、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油		
		鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉			塩麹、酒		
		大根とワカメの和風サラダ		わかめ	サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、大根	酢、塩、醤油、こしょう		
	水	世界各国の料理を食べよう ☆ 中国 ☆							
		エビとタマゴのチャーハン	×	えび、鶏卵	精白米、サラダ油	人参、干しいたけ、長ねぎ、グリーンピース	酒、塩、こしょう、醤油、酢	570	25.8
		五目スープ		鶏肉、豆腐	ごま油	しょうが、人参、白菜、長ねぎ、小松菜	鶏がら、塩、こしょう、醤油		
		パンサンスウ			春雨、サラダ油、ごま油	人参、きゅうり、もやし	酢、塩、醤油、からし(粉)		
		ジョア		ドリンクヨーグルト					

「食物アレルギー」についてのおねがい♪

給食では、さまざまな食材を使用しています。

食物アレルギーの観点より、給食で「初めて食べた！」ということが無いよう、毎月の献立表をご確認ください。

たとえば、魚卵アレルギーの場合、小魚は「子持ち」の状態でご提供されることがあります。

また最近では、花粉症の場合、花粉症誘発の果物のアレルギーを新規発症する児童も増えています。

ご家庭でお子さんと給食の話をしていただき、使用食材に不安がある場合、ぜひ医療機関にご相談に行ってください。

その際は、養護教諭・栄養士までご連絡よろしくお願いたします。ご協力よろしくお願いたします。

