



9がつ よていこんだてひょう

令和8年 9月 1日 港区立高輪台小学校

日	こんだてめい		あかのなかま		きいろのなかま	みどりのなかま	その他	エネルギー たんぱくしつ
			牛乳	ちやにくになる	ねつやちからのもとなる	からだのちょうしをととのえる		
2 水		カレーライス わかめのサラダ れいとうフルーツ(みかん)		ぎゅうにゅう,ぶたにく,わかめ	こめ,あぶら,じゃがいも,はくりきこ,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ,りよくとうもやし,きゅうり,れいとうみかん	あかワイ,カレー,こ,しょうゆ,ロリエ,トマトケチャップ,トマトビュレ,コリアンダー,オールスパイス,ターメリック,ウスターソース,チャツネ,こしょう,す	643 kcal 22.6 g
3 木		こぎつねごはん しいらのこみやき ぶたにくとあおなのいためもの とんじる		ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ,しいら,ぶたにく,みそ,もめんどうふ	こめ,こんにやく,さとう,あぶら,じゃがいも	にんじん,さやいんげん,ながねぎ,しょうが,にんにく,こまつな,キャベツ,とうもろこし,ごぼう,だいこん	さけ,しょうゆ,みりん,しお,こしょう	613 kcal 38.3 g
4 金		もりおかふうじゃやめん かきたまじる がんづき		ぎゅうにゅう,ぶたにく,あかみそ,はちようみそ,たまご	うどん,あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぶん,くろざとう,はちみつ,はくりきこ,くろごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,きゅうり,えのき,ながねぎ	しお,こしょう,しょうゆ,さけ,とうばんじゃん,ラー油,オスターソース,ペーキングパウダー,す	588 kcal 23.7 g
7 月		ごはん はるまき やさいのピリからダレ とうふとわかめのスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,もめんどろ,わかめ	こめ,はるまきのかわ,あぶら,はるさめ,でんぶん,ごまあぶら,さとう,しろごま	しょうが,ながねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,りよくとうもやし,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ	さけ,しお,こしょう,しょうゆ,す,とうがらし,からし	591 kcal 22.1 g
8 火		ごはん コーンのきっかむし おひたし とうふとえのきのみそしる		ぎゅうにゅう,ぶたにく,おしどうふ,もめんどろ,わかめ,あかみそ,しろみそ	こめ,あぶら,こめこ,でんぶん,さとう	たまねぎ,しょうが,にんにく,とうもろこし,はくさい,こまつな,にんじん,りよくとうもやし,えのき	しお,しょうゆ,こしょう	580 kcal 24.1 g
9 水		ビビンバ ビーフンソー ちんげんさいときのこのちゅうかスープ		ぎゅうにゅう,たまご,ぶたにく,もめんどろ	こめ,ごまあぶら,さとう,あぶら,さとう,ビーフン	にんにく,しょうが,ながねぎ,ぜんまい,だいずもやし,こまつな,にんじん,たまねぎ,キャベツ,にら,ちんげんさい,えのき,ぶなしめじ	さけ,しょうゆ,しお,す,こしょう,オスターソース,とりがら	598 kcal 30.3 g
10 木		にしゅるいサンド(ハムチーズ・ジャム) かぼちゃのフレンチサラダ ポークビーンズ ぶどう(ナガノパープル)		ぎゅうにゅう,ハム,スライスチーズ,ぶたにく,だいず	しょくパン,たまごふしようマヨネーズ,くろざとうしょくパン,あぶら,じゃがいも,さとう,バター,はくりきこ	いちごジャム,かぼちゃ,にんじん,きゅうり,たまねぎ,にんにく,にんじん,せろり,ナガノパープル	す,しお,こしょう,あかワイ,ロリエ,こしょう,デミグラスソース,ちゅうのうソース,トマトビュレ,トマトケチャップ	613 kcal 30.2 g
11 金		ごはん のりのつくだにししゃものしおやき わふうサラダ とうふいりかきたまじる		ぎゅうにゅう,きざみのり,ひじき,ししゃも,くきわかめ,たまご,もめんどろ	こめ,さとう,あぶら,しろごま,でんぶん	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん,たまねぎ,えのき,ながねぎ	しょうゆ,みりん,す,しお	585 kcal 26.2 g
14 月		チキンピラフカリカリオニオンのせ ジャーマンポテト トマトとマカロニのスープ れいとうフルーツ(もも)		ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン,ぶたにく	こめ,きょうりきこ,あぶら,じゃがいも,マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,あかパプリカ,さやいんげん,パセリ,セロリ,だいこん,ホールトマト,れいとうもも	しろワイ,しお,こしょう,つづみスタード,しょうゆ,ロリエ	591 kcal 22.5 g
15 火		ごはん ぶたにくのバーベキューやき にんじんサラダ やさいとベーコンのスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ツナ,ベーコン	こめ,さとう,はちみつ,しろごま,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,レモンかじゅう,らっきょう,にんじん,ぶなしめじ	トマトケチャップ,しょうゆ,みりん,しお,こしょう,す,ロリエ	616 kcal 25.7 g
16 水		ミートソーススパゲティ ツナいりコーンサラダ つぶつぶオレンジゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,レバーチップ,チーズ,ツナ,アガー	スパゲティ,オリーブ油,あぶら,さとう,はくりきこ,バター,はちみつ	にんにく,しょうが,せろり,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,とうもろこし,オレンジジュース,みかん	しお,ナツメ,オールスパイス,こしょう,ケチャップ,トマトビュレ,あかワイ,ちゅうのうソース,ロリエ,しょうゆ	602 kcal 24.5 g
17 木		ごはん サバのかおりあげ ごまあえ さわにわん		ぎゅうにゅう,さば,こんぶ,ぶたにく	こめ,でんぶん,あぶら,さとう,しろごま	しょうが,にんにく,こまつな,りよくとうもやし,にんじん,はくさい,ごぼう,だいこん,ほししいたけ,えのき,ながねぎ	しょうゆ,さけ,す,しお	670 kcal 30.8 g
18 金		じゃこわかめごはん チーズいりたまごやき こまつなのいそあえ はくさいとあつあげのみそしる		ぎゅうにゅう,わかめごはんのもと,ちりめんじゃこ,ぶたにく,たまご,ダイスチーズ,きざみのり,かつおぶし,なまあげ,あかみそ,しろみそ	こめ,しろごま,あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,りよくとうもやし,キャベツ,こまつな,はくさい	しお,こしょう,れがノ,しょうゆ,みりん,けずりぶし	578 kcal 26.2 g
24 木		ハヤシライス フライビーンズサラダ なし		ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ,だいず	こめ,あぶら,バター,はくりきこ,でんぶん,さとう	たまねぎ,にんにく,にんじん,ほんしめじ,セロリ,パセリ,グリーンピース,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,なし	ロリエ,しお,こしょう,ナツメ,オールスパイス,ケチャップ,トマトビュレ,ウスターソース,ちゅうのうソース,あかワイ,しょうゆ,す,からし	641 kcal 22.6 g
25 金		さつまいもごはん さわらのさいきょうやき シャキシャキあえ けんちんじる おつきみだんご		ぎゅうにゅう,さわら,しろみそ,さいきょうみそ,もめんどろ	こめ,さつまいも,しろごま,さとう,あぶら,ごまあぶら,しらたまこ,でんぶん	きりぼしだいこん,りよくとうもやし,こまつな,にんじん,きゅうり,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ	さけ,しお,みりん,しょうゆ,す,からし	631 kcal 26.8 g
28 月		ごはん さけのてりやき きくらげともやしのかふうあえ にらたまスープ		ぎゅうにゅう,さけ,あぶらあげ,たまご	こめ,さとう,でんぶん,さとう,ごまあぶら,しろごま	しょうが,きくらげ,りよくとうもやし,にんじん,こまつな,たけのこ,たまねぎ,ほししいたけ,にら	しょうゆ,さけ,みりん,す,しお,こしょう	581 kcal 30.9 g
29 火		シナモントースト クリームチャウダー ポテトのハニーサラダ ぶどう(ピオーネ)		ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく	しょくパン,バター,さとう,あぶら,じゃがいも,はくりきこ,はちみつ	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,しょうが,パセリ,きゅうり,ピオーネ	シナモン,しろワイ,しお,こしょう,ロリエ,こしょう,す,からし	585 kcal 20.9 g
30 水		マーボーどん はるさめサラダ マラーカオ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,レバーチップ,もめんどろ,あかみそ,たまご,なまクリーム	こめ,あぶら,でんぶん,ごまあぶら,はるさめ,さとう,はくりきこ	にんにく,しょうが,にんじん,にら,ながねぎ,たけのこ,りよくとうもやし,にんじん,きゅうり,きくらげ	とうばんじゃん,さけ,しょうゆ,てんめんじゃん,す,からし,ペーキングパウダー	714 kcal 27.8 g

※天候等の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

9月25日(金)十五夜

十五夜とは、別名「中秋の名月」とも言い、きれいな月を見て楽しむ風習があります。また、スキを飾り、お月見団子や里芋をお供えし、収穫への感謝と豊作を祈るお祭りでもあります。



今月の平均栄養価	612kcal 26.5g
港区学校給食管理基準	620kcal 21.1~32.5g

平均栄養価は、管理基準の±10%の範囲で設定しています。