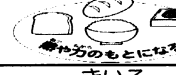


令和8年度 9がつのこんだてひょう

品川区立城南第二小学校

日	曜日	牛乳	こんだて				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家庭で補って ほしい食材
				あか	さいろ	みどり		
2	水		カレーライス こまつなサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく	じゃがいも こめ はいがまい あぶら こめこ さとう	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ こまつな なし	575 19.2	豆製品 魚介類
3	木		ホイコーローどん はるさめスープ りんご	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく はちょうみそ とりにく わかめ	こめ はいがまい あぶら でんぶん さとう こま はるさめ	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく こまつな もやし りんご	594 23.0	きのこ類 小魚類
4	金		チキンライス フライドフィッシュ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく もうかざめ ベーコン	こめ はいがまい あぶら こむぎこ でんぶん マカロニ	ピーマン マッシュルーム にんじん にんにく たまねぎ キャベツ	612 26.0	豆類 果実類
7	月		くろざとうパン パンプキングラタン ミネストローネ	ぎゅうにゅう ミックスチーズ とりにく とうにゅう ベーコン	くろざとうパン こめこ あぶら	マッシュルーム パセリ たまねぎ かぼちゃ セロリ キャベツ にんじん	576 24.5	種実類 藻類
8	火		ねぎしおぶたどん かきたまじる なし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	こめ はいがまい こまあぶら こま でんぶん あぶら	たまねぎ もやし ねぎ にら レモン にんにく にんじん ほうれんそう なし	563 24.4	きのこ類 魚介類
9	水		★重陽の節句こんだて★ きっかごはん ぶりのたつたあげ りきゅうじる	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶり みそ	こめ はいがまい あぶら さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも こま こまあぶら	ごぼう きく にんじん さやいんげん しょうが しめじ たまねぎ だいこん こまつな いとこんにゃく	647 27.3	果実類 卵類
10	木		ジャージャーメン ポテトのカレーチーズやき たまごスープ	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたひきにく ミックスチーズ たまご とうふ ベーコン	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう じゃがいも こまあぶら	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな	604 27.4	種実類 小魚類
11	金		そぼろいりさつまいもごはん あげだしとうふ みそしる	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	こめ はいがまい さつまいも さとう あぶら でんぶん あぶら	もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん こまつな	594 21.5	きのこ類 魚介類
14	月		ツナピラフ しろいんげんまめのポタージュ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム とうにゅう しろういんげんまめ	こめ はいがまい あぶら さつまいも パター	ピーマン ホールコーン マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ れいとうみかん	617 19.1	藻類 肉類
15	火		いしかりごはん ちくわのいそべあげ とんじる	ぎゅうにゅう さけ あおのり やきちくわ みそ ぶたにく とうふ	こめ はいがまい こま こむぎこ あぶら じゃがいも	さやいんげん ごぼう にんじん だいこん こまつな こんにゃく たまねぎ ねぎ	583 23.8	果実類 卵類
16	水		ガーリックトースト ポークシチュー ツナひじきサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ひじき ツナ	ソフトフランスパン バター じゃがいも あぶら こめこ さとう	パセリ にんにく ホールトマト マッシュルーム にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	595 23.8	種実類 果実類
17	木		ごもくおこわ ししゃもフライ にくじゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも ぶたにく	こめ もちごめ さとう パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ いとこんにゃく	642 25.8	豆類 藻類
18	金		きつねうどん きゅうりとちくわのすのもの だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とよはしちくわ わかめ	うどん さとう こま さつまいも みずあめ あぶら	にんじん ねぎ こまつな だいこん はくさい ほししいたけ きゅうり もやし	604 22.5	小魚類 卵類
21	月		けいろう ひ 敬老の日					
22	火		こくみん きゅうじつ 国民の休日					
23	水		しゅうぶん ひ 秋分の日					
24	木		スパゲッティミートソース ようふうたまごスープ ホワイトゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす たまご こなかんてん	スパゲッティ あぶら こめこ でんぶん さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ おうとう	589 24.9	種実類 魚介類
25	金		★十五夜こんだて★ ごはん さわらのごまみそやき さわにわん つきみだんご	ぎゅうにゅう みそ さわら ぶたにく あぶらあげ きなこ	こめ はいがまい こま さとう でんぶん しらたまもち	ねぎ もやし だいこん こまつな ほししいたけ にんじん	629 28.1	果実類 藻類
28	月		カレーミートトースト やさいのとうにゅうスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ミックスチーズ ぶたひきにく だいす なまクリーム とうにゅう とりにく	はいがしよくパン パンこ あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ れいとうみかん	579 27.0	きのこ類 小魚類
29	火		★スペイン料理こんだて★ パエリアふうピラフ スパニッシュオムレツ ホールコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく いか ダイスチーズ たまご ベーコン	こめ はいがまい あぶら じゃがいも	ホールトマト マッシュルーム パセリ たまねぎ にんにく ホールコーン こまつな クリームコーン キャベツ にんじん	591 27.5	豆製品 種実類
30	水		さんまのかばやきごはん ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう さんま みそ とうふ わかめ	こめ はいがまい でんぶん さとう あぶら こま	にんじん もやし こまつな ねぎ だいこん	629 22.9	果実類 肉類

9月の給食目標

「環境を整えておいしく食べよう」

手は洗いましたか。
机を片づけて、清潔なランチョンマットがしいてありますか。
席について姿勢を正し、落ち着いて給食を食べましょう。



カミカミマーク

かみこたえのあるメニューです。大人になっても健康な歯でいられるよう、1口30回を目標に食べてみましょう。