



# 9月の予定こんだて表

<1～6年生用>

令和8年度  
品川区立日野学園

重  
陽  
の  
立  
節  
句  
献

| 日  | 曜日 | 牛乳 | こんだて名                                             |           | 血や肉になるもの<br>(あか)<br>                             | 力や熱になるもの<br>(きいろ)<br>                           | 調子をよくするもの<br>(みどり)<br>                                             | カロリー<br>たん白質 |
|----|----|----|---------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|
| 2  | 水  | ○  | きなこあげパン ガーリックサラダ<br>クリームヌードルスープ                   |           | きな粉 豆乳<br>生クリーム 鶏肉<br>牛乳                         | ショートニングパン 三温糖<br>揚げ油 オリーブオイル<br>生パスタ サラダ油 じゃがいも | きゅうり キャベツ にんにく<br>にんじん たまねぎ 小松菜                                    | 612<br>24.3  |
| 3  | 木  | ○  | カレーライス てづくりふくじんづけ<br>なし                           |           |                                                  | 米 胚芽米 小麦粉<br>サラダ油 じゃがいも<br>ごま 三温糖               | にんじん たまねぎ しょうが<br>にんにく きゅうり れんこん<br>大根 しょうが 梨                      | 613<br>20.5  |
| 4  | 金  | ○  | ジャージャーメン フライドポテト<br>たまごスープ                        |           | 赤みそ 豚ひき肉<br>卵 鶏肉 冷凍豆腐<br>牛乳                      | 蒸し中華麺 サラダ油<br>三温糖 でんぷん じゃがいも<br>揚げ油 ごま油         | きゅうり ねぎ にんじん 干しいたけ<br>たけのこ もやし にんにく しょうが<br>小松菜 たまねぎ               | 598<br>24.3  |
| 7  | 月  | ○  | ガーリックライスぶたにくのトマトと<br>ワインのにこみ レモンサラダ<br>チーズふわふわスープ |           | 豚肉<br>卵 粉チーズ<br>牛乳                               | 米 胚芽米 バター サラダ油<br>サラダ油 三温糖<br>パン粉 でんぷん          | りんご パセリ たまねぎ<br>きゅうり にんじん もやし レモン<br>にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜            | 562<br>24.0  |
| 8  | 火  | ○  | きっかごはん さかなのたつたあげ<br>おひたし みそしる                     |           | 鶏ひき肉 ぶり<br>糸けすり節 みそ<br>わかめ 牛乳                    | 米 胚芽米 サラダ油 三温糖<br>小麦粉 でんぷん 揚げ油<br>じゃがいも         | ごぼう にんじん 菊 しめじ<br>さやいんげん しょうが もやし<br>小松菜 たまねぎ                      | 624<br>28.1  |
| 9  | 水  | ○  | てりやきチキントースト もやしのソテー<br>しろいんげんまめのポタージュ ぶどう         |           | ミックスチーズ 鶏肉<br>ベーコン 生クリーム<br>白いんげん豆ペースト<br>豆乳 牛乳  | 食パン 三温糖 でんぷん<br>バター サラダ油 さつまいも                  | ホールコーン しょうが<br>にんじん もやし 小松菜 にんにく<br>パセリ たまねぎ ぶどう                   | 595<br>26.7  |
| 10 | 木  | ○  | こんぶごはん<br>だいずとにぼしのあげに やさいじる                       |           | 鶏肉 油揚げ 刻み昆布<br>大豆 かえり煮干し<br>冷凍豆腐 牛乳              | 米 胚芽米 サラダ油<br>ごま じゃがいも でんぷん<br>三温糖 揚げ油          | 干しいたけ にんじん<br>小松菜 キャベツ 大根<br>干しいたけ たまねぎ                            | 600<br>26.7  |
| 11 | 金  | ○  | ホイコーロー丼 はるさめスープ<br>なし                             |           | 赤みそ 八丁みそ<br>豚肉 牛乳                                | 胚芽米 米 サラダ油 でんぷん<br>三温糖 ごま 春雨                    | キャベツ ねぎ にんじん たけのこ<br>しょうが にんにく もやし ねぎ<br>小松菜 梨                     | 589<br>23.4  |
| 14 | 月  | ○  | スパゲティミートソース                                       | 5年生 振替休日  | 粉チーズ 豚ひき肉<br>大豆 卵                                | スパゲティ 小麦粉 サラダ油<br>でんぷん 三温糖                      | たまねぎ マッシュルーム パセリ<br>にんじん にんにく しょうが<br>セロリ キャベツ 白ぶどうジュース            | 593<br>25.2  |
|    |    |    | ようふうたまごスープ しろぶどうゼリー                               |           | 粉寒天 牛乳                                           |                                                 |                                                                    |              |
| 15 | 火  | ○  | かばやきごはん こまつなサラダ<br>みそしる                           |           | さんま<br>みそ 冷凍豆腐 赤みそ<br>生わかめ                       | 米 胚芽米 ごま 三温糖<br>でんぷん 揚げ油                        | きゅうり にんじん キャベツ<br>レモン 小松菜<br>ねぎ 大根                                 | 631<br>22.3  |
| 16 | 水  | ○  | ガーリックトースト ポークシチュー<br>ツナひじきサラダ                     |           | 豚肉 大豆<br>ひじき ツナ<br>牛乳                            | 食パン バター<br>小麦粉 じゃがいも<br>サラダ油 三温糖                | パセリ にんにく ホールトマト<br>にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>しめじ にんにく きゅうり<br>キャベツ レモン  | 575<br>23.0  |
| 17 | 木  | ○  | さつまいもごはん さかなのさいきょうやき<br>からしあえ さわにわん ぶどう           |           | 甘みそ 鮭<br>鶏肉 油揚げ<br>牛乳                            | 米 胚芽米 さつまいも<br>もち米 でんぷん                         | にんじん もやし キャベツ 小松菜<br>ねぎ 大根 干しいたけ ぶどう                               | 550<br>24.9  |
| 18 | 金  | ○  | パエリアふうピラフ<br>スパニッシュオムレツ<br>ホールコーンスープ              |           | 鶏肉 いか<br>ダイスチーズ 卵<br>鶏肉 牛乳                       | 米 米粒麦 サラダ油<br>じゃがいも                             | ホールトマト マッシュルーム<br>たまねぎ パセリ にんにく<br>クリームコーン 小松菜 キャベツ<br>にんじん ホールコーン | 591<br>27.6  |
| 21 | 月  |    | 敬老の日                                              |           |                                                  |                                                 |                                                                    |              |
| 22 | 火  |    | 休日                                                |           |                                                  |                                                 |                                                                    |              |
| 23 | 水  |    | 秋分の日                                              |           |                                                  |                                                 |                                                                    |              |
| 24 | 木  | ○  | いしかりごはん ちくわのいそべあげ<br>にびたし とんじる                    |           | 鮭<br>あおのり 焼き竹輪<br>油揚げ<br>赤みそ みそ 冷凍豆腐<br>豚肉<br>牛乳 | 米 胚芽米 ごま<br>小麦粉 油<br>三温糖<br>じゃがいも サラダ油          | さやいんげん にんじん キャベツ<br>小松菜 にんじん ねぎ 大根<br>こんにゃく ごぼう                    | 599<br>24.9  |
| 25 | 金  | ○  | かきたまうどん<br>さつまいもごまだんご<br>れいとうみかん                  |           | 卵 鶏肉 油揚げ<br>わかめ 牛乳                               | 冷凍うどん サラダ油 でんぷん<br>ごま さつまいも 三温糖<br>揚げ油 白玉粉      | ねぎ 小松菜 干しいたけ たまねぎ<br>にんじん 大根 冷凍みかん                                 | 589<br>21.1  |
| 28 | 月  | ○  | マーボーどうふごはん<br>かふうもやし<br>はくさいとささみのスープ              |           | 赤みそ 豚ひき肉 豆腐<br>八丁みそ<br>鶏肉 わかめ<br>牛乳              | 胚芽米 米 ごま油 サラダ油<br>三温糖 ごま油 でんぷん                  | 干しいたけ にんじん<br>たけのこ にんにく しょうが<br>にら もやし 白菜 たまねぎ                     | 570<br>25.6  |
| 29 | 火  | ○  | ごはん のりとひじきのつくだに                                   | 5年生 社会科見学 | ひじき 焼きのり                                         | 米 胚芽米 水あめ<br>小麦粉 でんぷん 揚げ油<br>三温糖 じゃがいも          | しょうが きゅうり にんじん<br>キャベツ しょうが たまねぎ<br>糸こんにゃく さやいんげん                  | 666<br>27.9  |
|    |    |    | きびなごのからあげ                                         |           | きびなご 豚肉<br>牛乳                                    |                                                 |                                                                    |              |
|    |    |    | やさいのしょうがじょうゆあえ                                    |           | にくじゃが                                            |                                                 |                                                                    |              |
| 30 | 水  | ○  | チキンライス フライドフィッシュ<br>やさいスープ                        |           | 鶏肉 ホキ<br>ベーコン 牛乳                                 | 米 胚芽米 サラダ油 小麦粉<br>でんぷん 揚げ油 マカロニ                 | ピーマン マッシュルーム にんじん<br>たまねぎ にんにく キャベツ                                | 577<br>25.8  |

十五夜

\*栄養量は、中学年を1として考え、低学年 0.9 倍、高学年 1.1 倍と見てください。\*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



# 9月の予定こんだて表

＜7～9年生用＞

令和8年度  
品川区立日野学園

重  
場  
の  
立  
節  
分  
献

| 日  | 曜<br>日 | 牛<br>乳 | こんだて名                                                | 血や肉になるもの<br>(あか)                                 | 力や熱になるもの<br>(きいろ)                               | 調子をよくするもの<br>(みどり)                                                 | カロリー<br>たん白質 |
|----|--------|--------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|
| 2  | 水      | ○      | きなこ揚げパン ガーリックサラダ<br>クリームヌードルスープ                      | きな粉 豆乳<br>生クリーム 鶏肉<br>牛乳                         | ショートニングパン 三温糖<br>揚げ油 オリーブオイル<br>生パスタ サラダ油 じゃがいも | きゅうり キャベツ にんにく<br>にんじん たまねぎ 小松菜                                    | 768<br>29.5  |
| 3  | 木      | ○      | カレーライス てづくりふくじんづけ<br>梨 <div>後期5組 連合スポーツ大会</div>      | 豚肉<br>牛乳                                         | 米 胚芽米 小麦粉<br>サラダ油 じゃがいも<br>ごま 三温糖               | にんじん たまねぎ しょうが<br>にんにく きゅうり れんこん<br>大根 しょうが 梨                      | 766<br>24.4  |
| 4  | 金      | ○      | ジャージャーメン フライドポテト<br>卵スープ                             | 赤みそ 豚ひき肉<br>卵 鶏肉 冷凍豆腐<br>牛乳                      | 蒸し中華麺 サラダ油<br>三温糖 でんぷん じゃがいも<br>揚げ油 ごま油         | きゅうり ねぎ にんじん 干しいたけ<br>たけのこ もやし にんにく しょうが<br>小松菜 たまねぎ               | 733<br>30.3  |
| 7  | 月      | ○      | ガーリックライス豚肉のトマトとワイン<br>の煮込み レモンサラダ<br>チーズふわふわスープ      | 豚肉<br>卵 粉チーズ<br>牛乳                               | 米 胚芽米 バター サラダ油<br>サラダ油 三温糖<br>パン粉 でんぷん          | りんご パセリ たまねぎ<br>きゅうり にんじん もやし レモン<br>にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜            | 696<br>30.6  |
| 8  | 火      | ○      | 菊花ごはん 魚の竜田揚げ<br>おひたし みそ汁                             | 鶏ひき肉 ぶり<br>糸けすり節 みそ<br>わかめ 牛乳                    | 米 胚芽米 サラダ油 三温糖<br>小麦粉 でんぷん 揚げ油<br>じゃがいも         | ごぼう にんじん 菊 しめじ<br>さやいんげん しょうが もやし<br>小松菜 たまねぎ                      | 767<br>35.1  |
| 9  | 水      | ○      | 照り焼きチキントースト もやしのソテー<br>白いんげん豆のポタージュ ぶどう              | ミックスチーズ 鶏肉<br>ベーコン 生クリーム<br>白いんげん豆ペースト<br>豆乳 牛乳  | 食パン 三温糖 でんぷん<br>バター サラダ油 さつまいも                  | ホールコーン しょうが<br>にんじん もやし 小松菜 にんにく<br>パセリ たまねぎ ぶどう                   | 705<br>31.1  |
| 10 | 木      | ○      | 昆布ごはん<br>大豆と煮干しの揚げ煮 野菜汁                              | 鶏肉 油揚げ 刻み昆布<br>大豆 かえり煮干し<br>冷凍豆腐 牛乳              | 米 胚芽米 サラダ油<br>ごま じゃがいも でんぷん<br>三温糖 揚げ油          | 干しいたけ にんじん<br>小松菜 キャベツ 大根<br>干しいたけ たまねぎ                            | 717<br>31.4  |
| 11 | 金      | ○      | ホイコーロー丼 春雨スープ<br>梨                                   | 赤みそ 八丁みそ<br>豚肉 牛乳                                | 胚芽米 米 サラダ油 でんぷん<br>三温糖 ごま 春雨                    | キャベツ ねぎ にんじん たけのこ<br>しょうが にんにく もやし ねぎ<br>小松菜 梨                     | 707<br>27.5  |
| 14 | 月      | ○      | スパゲティミートソース<br>洋風卵スープ 白ぶどうゼリー                        | 粉チーズ 豚ひき肉<br>大豆 卵<br>粉寒天 牛乳                      | スパゲティ 小麦粉 サラダ油<br>でんぷん 三温糖                      | たまねぎ マッシュルーム パセリ<br>にんじん にんにく しょうが<br>セロリ キャベツ 白ぶどうジュース            | 724<br>31.0  |
| 15 | 火      | ○      | かばやきごはん<br>小松菜サラダ<br>みそ汁                             | さんま<br>みそ 冷凍豆腐 赤みそ<br>生わかめ                       | 米 胚芽米 ごま 三温糖<br>でんぷん 揚げ油                        | きゅうり にんじん キャベツ<br>レモン 小松菜<br>ねぎ 大根                                 | 786<br>28.1  |
| 16 | 水      | ○      | ガーリックトースト ポークシチュー<br>ツナひじきサラダ                        | 豚肉 大豆<br>ひじき ツナ<br>牛乳                            | 食パン バター<br>小麦粉 じゃがいも<br>サラダ油 三温糖                | パセリ にんにく ホールトマト<br>にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>しめじ にんにく きゅうり<br>キャベツ レモン  | 719<br>27.7  |
| 17 | 木      | ○      | さつまいもごはん 魚の西京焼き<br>からしあえ 沢煮椀 ぶどう <div>8年生 職場体験</div> | 甘みそ 鮭<br>鶏肉 油揚げ<br>牛乳                            | 米 胚芽米 さつまいも<br>もち米 でんぷん                         | にんじん もやし キャベツ 小松菜<br>ねぎ 大根 干しいたけ ぶどう                               | 650<br>29.1  |
| 18 | 金      | ○      | パエリア風ピラフ<br>スパニッシュオムレツ<br>ホールコーンスープ                  | 鶏肉 いか<br>ダイスチーズ 卵<br>鶏肉 牛乳                       | 米 米粒麦 サラダ油<br>じゃがいも                             | ホールトマト マッシュルーム<br>たまねぎ パセリ にんにく<br>クリームコーン 小松菜 キャベツ<br>にんじん ホールコーン | 710<br>32.4  |
| 21 | 月      |        | 敬老の日                                                 |                                                  |                                                 |                                                                    |              |
| 22 | 火      |        | 休日                                                   |                                                  |                                                 |                                                                    |              |
| 23 | 水      |        | 秋分の日                                                 |                                                  |                                                 |                                                                    |              |
| 24 | 木      | ○      | 石狩ごはん ちくわのいそべあげ<br>煮浸し 豚汁                            | 鮭<br>あおのり 焼き竹輪<br>油揚げ<br>赤みそ みそ 冷凍豆腐<br>豚肉<br>牛乳 | 米 胚芽米 ごま<br>小麦粉 油<br>三温糖<br>じゃがいも サラダ油          | さやいんげん にんじん キャベツ<br>小松菜 にんじん ねぎ 大根<br>こんにゃく ごぼう                    | 718<br>28.8  |
| 25 | 金      | ○      | かきたまうどん さつまいもごま団子<br>冷凍みかん                           | 卵 鶏肉 油揚げ<br>わかめ 牛乳                               | 冷凍うどん サラダ油 でんぷん<br>ごま さつまいも 三温糖<br>揚げ油 白玉粉      | ねぎ 小松菜 干しいたけ たまねぎ<br>にんじん 大根 冷凍みかん                                 | 746<br>27.3  |
| 28 | 月      | ○      | マーボー豆腐ごはん<br>華風もやし<br>白菜とささみのスープ <div>9年生 修学旅行</div> | 赤みそ 豚ひき肉 豆腐<br>八丁みそ<br>鶏肉 わかめ<br>牛乳              | 胚芽米 米 ごま油 サラダ油<br>三温糖 ごま油 でんぷん                  | 干しいたけ にんじん<br>たけのこ にんにく しょうが<br>にら もやし 白菜 たまねぎ                     | 679<br>30.3  |
| 29 | 火      | ○      | ごはん のりとひじきの佃煮<br>きびなごのから揚げ<br>野菜のしょうが醤油和え 肉じゃが       | ひじき 焼きのり<br>きびなご 豚肉<br>牛乳                        | 米 胚芽米 水あめ<br>小麦粉 でんぷん 揚げ油<br>三温糖 じゃがいも          | しょうが きゅうり にんじん<br>キャベツ しょうが たまねぎ<br>糸こんにゃく さやいんげん                  | 772<br>32.3  |
| 30 | 水      | ○      | チキンライス フライドフィッシュ<br>野菜スープ                            | 鶏肉 ホキ<br>ベーコン 牛乳                                 | 米 胚芽米 サラダ油 小麦粉<br>でんぷん 揚げ油 マカロニ                 | ピーマン マッシュルーム にんじん<br>たまねぎ にんにく キャベツ                                | 743<br>33.1  |

\*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

十  
五  
夜