

令和8年9月 墨田区立二葉小学校 お弁当給食献立表							
日	献立	1人1食 たんぱく質 脂質 食塩相当量	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		
2 水	ごはん ピビンバ炒め イカの天ぷら 野菜ナムル りんごコンポート	693 kcal 27.4 g 26.2 g 1.6 g	豚肉, 炒り玉子, イカ天ぷら	米, 油, 砂糖, ごま油	ねぎ, ほうれん草, 切干大根, りんご		
3 木	ごはん サバの塩焼き チキンナゲット 春雨のマヨサラダ ブロッコリーのおかか和え カットみかんゼリー	638 kcal 22.2 g 24.1 g 1.3 g	サバ, チキンナゲット, かつおぶし	米, 油, 春雨, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, ゼリー	きゅうり, キャベツ, コーン, ブロッコリー		
4 金	パンブキンパン ささみチーズフライ 照焼きミートボール 海藻サラダ ポテトとハムのソテー グレープフルーツ	583 kcal 15.8 g 21.2 g 3.0 g	ささみチーズフライ, ミートボール, わかめ, ハム	パンブキンパン, 油, 砂糖, じゃがいも	キャベツ, コーン, きゅうり, グレープフルーツ		
7 月	ごはん ハンバーグケチャップ ジャーマンポテト ほうれん草とコーンのソテー みかんのシロップ漬け	621 kcal 19.5 g 20.0 g 2.3 g	ハンバーグ, ウインナー	米, 砂糖, じゃがいも, 油	玉ねぎ, パセリ, ほうれん草, コーン, みかん		
8 火	ごはん タラのから揚げ しらたきのきんぴら 鶏肉のカレー煮 野菜の磯香和え りんごの甘煮 ふりかけ	631 kcal 24.8 g 21.5 g 1.3 g	タラ, さつまいも, 鶏肉, 海苔, おかかふりかけ	米, 油, しらたき, 砂糖, 片栗粉	いんげん, 玉ねぎ, 枝豆, ほうれん草, キャベツ, りんご		
9 水	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 チキンサラダ コキールフライ 青のりポテト バインシロップ漬け	667 kcal 25.3 g 22.2 g 1.6 g	豚肉, 鶏肉, コキールフライ, 青のり	米, 春雨, 油, 砂糖, じゃがいも	玉ねぎ, 人参, じゃがいも, キャベツ, コーン, きゅうり, バイン		
10 木	ごはん 鶏肉と厚揚げのチリソース煮 しゅうまい チンゲン菜の中華炒め キャベツの甘酢和え プチゼリー	637 kcal 22.3 g 21.2 g 1.5 g	鶏肉, 厚揚げ, 豆腐, しゅうまい	米, 油, 砂糖, ゼリー	玉ねぎ, 枝豆, チンゲン菜, しめじ, キャベツ, きゅうり		
11 金	ごはん 豚肉のしょうが炒め コーンフライ かぼちゃサラダ もやしときのこのぼん酢和え グレープフルーツ	696 kcal 24.6 g 24.9 g 1.9 g	豚肉	米, 油, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, 人参, 小松菜, コーンフライ, かぼちゃ, 枝豆, もやし, えのき, グレープフルーツ		
14 月	ごはん サイコロステーキ チーズ入りつくね 切り干し大根の煮物 きゅうりとカニカマの甘酢和え 白桃コンポート ふりかけ	652 kcal 19.5 g 26.8 g 2.2 g	サイコロステーキ, チーズ入りつくね, 油揚げ, カニカマ, わかめ, さけふりかけ	米, 砂糖	切干大根, 人参, 枝豆, きゅうり, 白桃		
15 火	キャロットパン ボークビーンズ オムレツ 星形ポテト ウインナーコーン 豆乳プリン	668 kcal 29.5 g 31.1 g 2.6 g	豚肉, 大豆, オムレツ, ウインナー, 豆乳プリン	キャロットパン, 油, 砂糖, 星形ポテト	玉ねぎ, 人参, 枝豆, コーン		
16 水	ごはん 豚肉の焼き肉風炒め はんぺんチーズフライ コールスローサラダ コロコロ中華ポテト	702 kcal 23.0 g 24.9 g 1.4 g	豚肉, 鶏肉, はんぺんチーズフライ	米, 油, 砂糖, シーザードレッシング, さつまいも	玉ねぎ, もやし, じゃがいも, キャベツ, きゅうり, 人参		
17 木	ごはん 肉じゃが カニカマフライ キャベツのしそ和え りんご	588 kcal 20.7 g 16.0 g 1.3 g	豚肉, カニカマフライ	米, じゃがいも, しらたき, 油, 砂糖	玉ねぎ, 人参, 枝豆, キャベツ, きゅうり, 赤しそ, りんご		
18 金	ごはん サワラの照焼き コーンクリームコロッケ ツナ野菜炒め 小松菜の塩昆布和え うぐいす豆	608 kcal 24.7 g 18.2 g 1.8 g	サワラ, ツナ, 塩昆布	米, 砂糖, 油	コーンクリームコロッケ, キャベツ, もやし, 小松菜, 人参, うぐいす豆		
24 木	ごはん 肉団子と春雨の旨煮 れんこんのカレーきんぴら ツナそばろ 小松菜のごま和え りんごの甘煮	653 kcal 23.0 g 21.6 g 2.1 g	肉だんご, さつまいも, ツナ	米, 油, 春雨, 砂糖, 片栗粉, しらたき, ごま	白菜, れんこん, 小松菜, 人参, りんご		
25 金	ごはん 親子煮 エビカツ 笹かまぼこ アスパラのマヨ和え 昆布の佃煮	688 kcal 24.2 g 23.7 g 2.7 g	鶏肉, 炒り玉子, エビカツ, 笹かまぼこ, 昆布の佃煮	米, じゃがいも, 砂糖, 油, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, 人参, アスパラガス		
28 月	ごはん みそカツ エビと豆腐の旨煮 キャベツのガーリック炒め みかんの甘煮 ふりかけ	660 kcal 22.5 g 22.2 g 2.4 g	トンカツ, エビ, 豆腐, おかかふりかけ	米, 油, 砂糖, 片栗粉	ねぎ, 人参, キャベツ, コーン, みかん		
29 火	ごはん タッカルビ にらまんじゅう ごぼう天の旨煮 野菜ナムル 黄桃コンポート	709 kcal 24.3 g 23.5 g 2.0 g	鶏肉, にら饅頭, ごぼう天	米, さつまいも, 油, 砂糖, ごま, ごま油	キャベツ, 玉ねぎ, 小松菜, もやし, 黄桃		
30 水	ごはん 鶏肉のから揚げ ちくわとにんじんのおかか炒め ブロッコリーのタルタル和え ストロベリーゼリー	723 kcal 26.1 g 28.4 g 1.7 g	鶏肉のから揚げ, ちくわ, かつおぶし	米, 油, しらたき, 砂糖, ノンエッグタルタルソース, ゼリー	人参, ブロッコリー		