

9月 献立表(前半)



墨田区立両国小学校
校長 山崎 隆

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3年生)
2 水	<p>※9月1日は防災の日～災害時の食について考えよう～※ ※ 旅行先から食を学ぼう～熊本県～※</p> <p>高菜飯 きびなごのからあげ 南関あげ風サラダ だご汁 牛乳</p>	<p>きびなご</p> <p>油揚げ</p> <p>鶏肉</p> <p>飲用牛乳</p>	<p>米、ごま油、三温糖</p> <p>きびなご、あげ油、でんぶん</p> <p>サラダ油、ごま油、上白糖</p> <p>さといも、こんにやく、小麦粉</p> <p>飲用牛乳</p>	<p>たかな漬</p> <p>キャベツ、こまつな、にんじん</p> <p>にんじん、だいこん、洗いがぼろ、干しいたけ、こまつな</p>	<p>7月に令和8年熊本地震がありました。9月1日は防災の日ということもあり、この日は熊本県の料理を出しました。熊本で実際に配られた非常食などを紹介しながら、災害時の食について子供たちに伝えていきたいと思います。</p> <p>熊本を代表する漬物として親しまれている高菜は、からし菜の一種で、独特の風味とほんのり辛みが特徴です。熊本の気候で育つ高菜は葉が大きく、漬け込むことでうまみと香りが凝縮され、郷土の味として昔から愛されています。その高菜漬けを香ばしく炒めてご飯に混ぜ込んだのが高菜飯です。</p> <p>「南関あげ」は、サクッとした独特の軽い食感をした薄揚げです。油抜きをしても煮崩れしにくく、味がよく染み込むため煮物やみそ汁に適しています。</p>	<p>581 kcal</p> <p>21.3 g</p>
3 木	<p>✪ 旅行先から食を学ぼう～長崎県～ ✪</p> <p>長崎ちゃんぽん 大根サラダ スパイシーポテト 牛乳</p>	<p>豚中肉、とりがら、こんにゃく、なると、いか</p> <p>冷凍ちゃんぽん、サラダ油、でんぶん</p> <p>ごま油、上白糖</p> <p>あげ油、じゃがいも</p> <p>飲用牛乳</p>	<p>冷凍ちゃんぽん、サラダ油、でんぶん</p> <p>ごま油、上白糖</p> <p>あげ油、じゃがいも</p>	<p>しょうが、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん</p> <p>にんじん、だいこん、きゅうり</p>	<p>「長崎ちゃんぽん」は、昔中華料理店の店主が、当時日本に訪れていた多くの貧しい中国人留学生に、安くて栄養価の高い食事を食べさせるために考案されたと言われています。その後、留学生の間で人気となり、長崎に定着しました。(引用：https://www.ringerhut.jp/about/champon-saradon/ 長崎ちゃんぽんのルーツ 2026.08.28)</p>	<p>586 kcal</p> <p>18.3 g</p>
4 金	<p>✪ 旅行先から食を学ぼう～北海道～ ✪</p> <p>ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもだんご汁 牛乳</p>	<p>生鮭、赤みそ、赤みそ</p> <p>鶏肉</p> <p>飲用牛乳</p>	<p>米</p> <p>三温糖、食塩不使用バター</p> <p>サラダ油、じゃがいも、でんぶん</p>	<p>しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン</p> <p>だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、こまつな</p>	<p>「鮭のちゃんちゃん焼き」は、北海道の郷土料理です。「ちゃちゃっと作れるから」「お父ちゃんが作るから」、「焼くときに鉄板とへらがちゃんちゃんという音を立てるから」など、さまざまな名前の由来が伝えられています。また、汁物に使われている「じゃがいも」ですが、北海道が全国一位の生産量をほこります。</p>	<p>586 kcal</p> <p>23.4 g</p>
7 月	<p>✪ 旬を味わう(戻りがつお) ✪ ※ ※ 9月6日は「黒豚の日」～黒豚を使ったメニュー～ ※</p> <p>ごはん かつおの黒酢あん 小松菜のおひたし かきたま汁 牛乳</p>	<p>かつお(秋獲り、生)</p> <p>細かい削り節</p> <p>絹ごし豆腐、鶏卵、生わかめ</p> <p>飲用牛乳</p>	<p>米</p> <p>でんぶん、米粉、上白糖、はちみつ、黒ごま</p> <p>でんぶん</p>	<p>しょうが</p> <p>こまつな、にんじん、はくさい</p> <p>たまねぎ</p>	<p>かつおは旬が年に2回あります。春に北上し、エサの豊富な東北沖で十分に栄養素をたくわえてから、秋に南下して南の海で産卵します。そのため、初夏はさっぱりとした味わいの「のぼりがつお」、秋は脂ののった「戻りがつお(くだりがつお)」が漁獲されます。</p> <p>かつおは、不足しがちな栄養素である鉄分も多くしっかりと食べてほしい魚のひとつです。</p>	<p>575 kcal</p> <p>29.1 g</p>
8 火	<p>🍏 旬を味わう(梨) 🍏</p> <p>カレートースト スープ煮 梨 牛乳</p>	<p>豚ひき肉、鶏ひき肉、ピザチーズ</p> <p>とりがら、豚角切肉、ベーコン</p> <p>飲用牛乳</p>	<p>食パン、サラダ油、小麦粉</p> <p>じゃがいも</p>	<p>にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん</p> <p>にんじん、たまねぎ、キャベツ</p> <p>なし</p>	<p>～いろんな梨の品種～</p> <p>♡幸水…甘みが強くジューシーな品種です。シャリシャリとした梨らしい食感も楽しめます。</p> <p>♡豊水…果肉はやわらかで果汁たっぷりです。甘みと酸味のバランスが良いのが特徴です。</p> <p>♡にっこり…新高と豊水をかけあわせてできた品種です。酸味が少なく糖度が高い大玉の晩生種です。</p>	<p>552 kcal</p> <p>28.5 g</p>
9 水	<p>🌸 重陽の節句献立 🌸</p> <p>栗入り吹き寄せご飯 焼きししゃも 菊入り煮びたし ごま入りなすのみそ汁 牛乳</p>	<p>鶏肉</p> <p>ししゃも</p> <p>油揚げ、赤みそ、白みそ</p> <p>飲用牛乳</p>	<p>米、もち米、むぎくり、三温糖</p> <p>サラダ油</p> <p>ごま油、白すりごま</p>	<p>にんじん、しめじ(ぶな)</p> <p>もやし、こまつな、きく</p> <p>なす、ねぎ</p>	<p>9月9日は「重陽の節句」です。中国では、奇数は縁起の良い「陽」の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる」→「重陽」として愛で、祝いました。別名「菊の節句」といってお酒に菊を浮かべて飲み交わしたり、菊の花を愛でたりする催しが行われています。給食では、菊の花びらが入った煮浸しを提供します。</p>	<p>554 kcal</p> <p>26.2 g</p>
10 木	<p>🐰 ラッキーキャロットデー 🐰</p> <p>ミルクパン かぼちゃのスコープコロッケ エコなミネストラスープ 牛乳</p>	<p>豚ひき肉</p> <p>とりがら、ベーコン</p> <p>飲用牛乳</p>	<p>ミルクパン</p> <p>バター、パン粉</p> <p>オリーブ油</p>	<p>かぼちゃ、たまねぎ</p> <p>にんじん、たまねぎ、トマト、かぶ(根)、かぶ(葉)</p>	<p>スコープコロッケとは、丸めて成型したり揚げたりせずに、カップやお皿に具材を入れて焼いて作る料理です。名前の通り、スプーンやフォークをスコープに見立てて、掘り進めながら楽しく食べましょう。今月はこのスコープコロッケにラッキーキャロットを入れています。</p> <p>ちなみに、5年生は国語で「かぼちゃのつるが」という詩をこの時期学習します。繰り返しの表現が特徴の詩を楽しみましょう。</p>	<p>533 kcal</p> <p>22.3 g</p>
11 金	<p>✪ 旅行先から食を知ろう～沖縄～ ✪</p> <p>もずく丼 にんじんしりしり サターアングダー 牛乳</p>	<p>もずく、豚ひき肉</p> <p>ツナ、鶏卵</p> <p>鶏卵、牛乳調理用</p> <p>飲用牛乳</p>	<p>サラダ油、三温糖、米</p> <p>サラダ油</p> <p>小麦粉、黒砂糖、白ごま、揚げ油</p>	<p>たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが</p> <p>にんじん、もやし</p>	<p>日本で生産されている「もずく」のほとんどが沖縄県産です。ということで、もずくを野菜やお肉と炒めたもずく丼が登場です。</p> <p>「にんじんしりしり」は沖縄県の郷土料理です。「しりしり」は沖縄の言葉で「千切り」という意味です。細く切ったにんじんと卵を炒めて調味した料理です。</p> <p>「サターアングダーギー」は沖縄風ドーナツです。</p>	<p>668 kcal</p> <p>23.6 g</p>
14 月	<p>🇮🇩 アジア競技大会から食を学ぼう～インドネシア～ 🇮🇩</p> <p>ミーゴレン風焼きそば ソトバンドン ミルクコーヒーゼリー 牛乳</p>	<p>鶏肉、むきえび</p> <p>とりがら、鶏肉、大豆</p> <p>粉寒天、牛乳調理用、生クリーム</p> <p>飲用牛乳</p>	<p>むし中華めん、サラダ油、上白糖</p> <p>サラダ油</p> <p>上白糖</p>	<p>ホールトマト、赤だし、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな</p> <p>しょうが、にんじん、だいこん、こまつな</p>	<p>9月19日から10月4日に第20回アジア競技大会が開催されます。ということで、アジア各国の食について注目してみましょう。この日は9/10の男子バスケットボールや9/18のホッケー女子等で日本と対戦する「インドネシア」の料理です。</p> <p>「ミーゴレン」はインドネシアの焼きそばです。手作りのケチャップマニスを使います。「ソトバンドン」はインドネシアのごちそうスープです。また、インドネシアは世界第3位のコーヒー生産量をほこります。(2025年)</p>	<p>575 kcal</p> <p>22.7 g</p>

9月 献立表(後半)



墨田区立両国小学校
校長 山崎 隆

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3年生)
15 火	🇸🇬 アジア競技大会から食を学ぼう～シンガポール～ 🇸🇬 海南鶏飯 ビーフンスープ マンゴープリン 牛乳	 鶏肉 とりがら、ベーコン 粉寒天、牛乳調理用 飲用牛乳	米、米粒麦、サラダ油 ビーフン 上白糖	たまねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ マンゴージュース、マンゴー缶	海南鶏飯（ハイナンジーファン）は鶏肉を煮たスープと炒めた玉ねぎを入れて炊いた、うまみたっぷりのご飯と鶏肉をいっしょにお皿に盛りつけて食べる料理です。本場では、ジャスミンライスという香りのあるお米を使うそうです。（給食ではいつも使っているうるち米を使います）また、スープに入っている「ビーフン」もシンガポールで食べられています。シンガポールでは麺料理は欠かせないもので、「ワンタンミー」「ブラウンミー」「ホックンミー」などいろいろあります。（引用：https://www.meiji.co.jp/meiji-shokukoku/worldculture/singapore/ 明治の食育 株式会社明治 2026.08.25）	573 kcal 21.7 g
16 水	🇰🇷 アジア競技大会から食を学ぼう～韓国～ 🇰🇷 コンナムルパフ チヂミ 中華風わかめスープ 牛乳	 豚こま肉 いか、鶏卵 とりがら、鶏肉、絹ごし豆腐、カットわかめ 飲用牛乳	米、米粒麦、ごま油、上白糖、サラダ油 ごま油、小麦粉、上白糖、白ごま ごま油	だいずもやし（生）、せり にら、たまねぎ、にんにく、ねぎ にんじん、たけのこ（水煮缶詰）、たまねぎ	韓国料理は、ピビンバやチヂミなど、日本でもなじみがあるものが多いですね。「コンナムルパフ」はもやしが入った炊き込みご飯です。本来は牛肉を使いますが、今回は給食用にアレンジしています。 韓国の給食では、日本と同じようにクラスごとに料理の入った食缶を運び、当番が給食を取り分けています。毎日牛乳が出ることも日本と同じです。また、韓国の漬物キムチは、給食にも毎日登場するそうです。	601 kcal 23.7 g
17 木	🇹🇭 アジア競技大会から食を学ぼう～タイ～ 🇹🇭 ガパオライス フォー入り五目スープ ふしぎな目玉焼き 牛乳	 鶏ひき肉 とりがら、鶏肉 粉寒天、牛乳調理用 飲用牛乳	米、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油 サラダ油、米粉めん 上白糖	たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、パジル（葉、生） にんじん、たまねぎ、しょうが、えのきたけ、こまつな 黄桃缶	「ガパオライス」はタイの代表的な料理です。「ガパオ」は「ハーブ」のことで、パジルが使われています。また、目玉焼きが乗っていることが多いようです。 タイの個性的な調味料に「ナンプラー」があります。日本では「魚しょう」といい、魚を発酵させて作った調味料です。独特な味わいがあり、スープや炒め物によく使われています。ちなみに、タイの主食はお米ですが、インディカ米といい日本の米よりも細長く粘り気が少ないのが特徴です。	586 kcal 18.5 g
18 金	🇯🇵 アジア競技大会から食を学ぼう～開催地愛知県～ 🇯🇵 みそ煮込みうどん さつまいものサラダ 極早生みかん 牛乳	 さば節、鶏肉、焼き竹輪、油揚げ、赤みそ、八丁みそ 冷凍細うどん さつまいも、エッグケアマヨ、サラダ油 飲用牛乳	冷凍細うどん さつまいも、エッグケアマヨ、サラダ油 上白糖	干しいたけ、ねぎ、こまつな にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ みかん	この日はアジア競技大会の開催地である愛知県の料理です。「みそ煮込みうどん」は愛知県の郷土料理で、八丁みそを使うのが特徴です。もともとは家庭料理でしたが、今では名古屋を中心に、飲食店でも食べられるようになりました。	546 kcal 23.0 g
24 木	👴👵 敬老の日献立～まごわやさしい食材～ 🍄 ひじきごはん ちくわのいそべ揚げ かぶの浅漬け まごわやさしいスープ 牛乳	 鶏肉、干ひじき、油揚げ 焼き竹輪、あおのり レンズまめ（乾）、生わかめ 飲用牛乳	米、上白糖 小麦粉、あげ油 ごま油、白ごま じゃがいも、白ごま	にんじん かぶ（根）、かぶ（葉） たまねぎ、にんじん、干しいたけ	今年の「敬老の日」は9月21日です。「まごわやさしい」とは、食べると健康になれると言われている食材の頭文字を語呂合わせにしたもので、豆、ごま、わかめ（海藻）、野菜、魚、しいたけ（きのこ）、芋のことです。給食からも「まごわやさしい」食材を探してみましよう。 また、ひじきを食べて健康で長生きしてほしいという願いをこめて、当時の敬老の日である9月15日に「ひじきの日」が制定されました。ひじきにはカルシウムや食物繊維、マグネシウムなど栄養素も豊富に含まれています。	532 kcal 21.8 g
25 金	🌕 十五夜献立 🌕 さつまいもご飯 鶏肉のみそ焼き 野菜のごまじょうゆ けんちん汁 牛乳	 鶏肉、赤みそ 鶏肉、絹ごし豆腐 飲用牛乳	米、もち米、さつまいも、黒ごま 上白糖、ごま油 上白糖、白すりごま サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	もやし、はくさい、こまつな 洗ひごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	今年の十五夜は9月25日です。このころは作物の収穫の時期でもあるので、十五夜は豊作を祝う行事でもあります。別名「芋名月」とよばれ、おだんごのかわりに収穫した里芋やさつまいもをお供えする地域もあるそうです。この日の給食では、この芋名月にちなんでさつまいもを取り入れました。	535 kcal 22.4 g
28 月	🍏 旬を味わう(梨) 🍏 ごはん 白身魚の梨ソース 茎わかめサラダ 大根のみそ汁 牛乳	 ホキ くきわかめ（生） 油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	米 でんぷん、米粉、あげ油、上白糖 上白糖、ごま油、白ごま	なし キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン だいこん、ねぎ	梨がおいしい季節です。デザートとしてそのまま食べることが多い梨ですが、今回はすりおろして魚のソースとして使っています。 コンポートやタルトなどのデザート、ジャムや今日の給食のようなソース、サラダなど梨はいろいろな料理にも使うことができます。	571 kcal 23.8 g
29 火	🍆 三九日献立 🍆 なすと豆腐のマーボー丼 チンゲン菜のナムル 梨入りゼリー 牛乳	 豆腐、大豆、豚ひき肉、三温糖、でんぷん、ごま油 サラダ油、ごま油、上白糖 粉寒天 飲用牛乳	米、あげ油、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油 サラダ油、ごま油、上白糖 上白糖	なす、にんにく、しょうが、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、キャベツ、もやし りんごジュース、なし	秋なすは、みずみずしい夏のなすに比べ、種が少なく身がしまっています。 さて、秋には「三九日（みくにち）」とよばれる行事があり、旧暦の9月9日、19日、29日の9がつく日になります。あまり知られていない行事ですが、この三九日は収穫時期にあたることから、この日に健康を祈ってなすを食べる習慣があるそうです。	601 kcal 22.7 g
30 水	📖 教科関連献立(1年生 国語「かたかなをみつけよう」) 📖 いちごジャムサンド 洋風卵スープ わかめサラダ オレンジゼリー 牛乳	 鶏肉、とりがら、絹ごし豆腐、鶏卵 生わかめ 粉寒天 飲用牛乳	コッペパン、いちごジャム でんぷん 上白糖、ごま油 上白糖	にんじん、たまねぎ、エリンギ、パウチ、こまつな キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジジュース	1年生は国語でかたかなの学習をします。教科書にコップに ぎゅうにゅう おさらに サラダパンには ジャムを つけまじょう スープは スプーンで のみまじょう ゼリーは しょくごの おたのしみ という文があり、それを給食で再現してみました。給食を食べながら、かたかなの復習をしましょう。	580 kcal 23.9 g

～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「くるみ」「ピーナツ（落花生）」「カシューナッツ」「たらこ」「いくら」「あさり」「シーミー」「キウイ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。

※9月11日は社会科見学のため
6年生は給食がありません。
※9月17日は社会科見学のため
4年生は給食がありません。

毎日の給食をHPで
公開しています。
ぜひご覧ください！