

9月献立表

令和7年9月1日  
世田谷区立千歳台小学校  
校長 仙北貴紀 栄養士 高山由美子

日	曜	献立名	エネルギー (kcal)	主な材料名		
				たんぱく質 (g)	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる もとになる
2	火	ドライカレーライス 2学期給食開始 ツナサラダ フルーツポンチ	638 19.1	こめ さとう あぶら オリーブオイル	ぶたにく だいす ツナ ぎゅうにゅう	にんじん ホールトマト トマトジュース にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パインアップル
3	水	ごはん さかなのバーベキューソース やさいとぶたにくのせんぎりいため じゃがいものみそしる	591 28.2	こめ さとう じゃがいも あぶら	さば ぶたにく あぶらあげ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな しょうが りんご レモン にんにく レモン ごぼう もやし たまねぎ えのきだけ
4	木	マーボーなすどん かきたまじる なし	663 28.7	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな ににく しょうが ねぎ たけのこ ほししいだけ なす えのきだけ もやし
5	金	ごはん さかなのりやき れんこんチップスサラダ なすびとあつあげのみそしる	608 29.8	こめ さとう あぶら	めかじき けずりぶし なまあげ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり れんこん なすび
8	月	なすびとトマトのミートスパゲッティ ピーンズサラダ ぶどうゼリー	614 25.8	スパゲティ じゃがいも さとう こめこ あぶら	ぶたにく ベーコン だいす ゼラチン かんてん ぎゅうにゅう	にんじん パセリ セロリ なすび マッシュルーム キャベツ もやし ぶどうジュース
9	火	きのこおこわ よしのじる ★きくのはないりおひたし	622 29.6	もちごめ さとう でんぶん あぶら	あぶらあげ とりにく けずりぶし かまぼこ とうふ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう しめじ えのきだけ たけのこ ねぎ きくのはな
10	水	まるパン ひきにくとポテトのケチャップあえ コーンスープ	607 27.8	まるパン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら バター	ぶたにく だいす ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん しょうが たまねぎ クリームコーン ホールコーン グリンピース
11	木	ごはん さかなのさいきょうやき かぼちゃとコーンのあえもの ★だごじる	652 29.5	こめ さとう さつまいも でんぶん あぶら	さけ とりにく けずりぶし あぶらあげ こんぶ かまぼこ ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん しょうが こねぎ ホールコーン きゅうり はくさい しいたけ
12	金	キムチチャーハン もやしとはくさめのスープ なし	630 26.4	こめ おおむぎ はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが ににく はくさい ねぎ たまねぎ もやし なし
16	火	ごはん ぶたにくとさといものうまに あんかけじる	602 28.4	こめ さといも さとう でんぶん	あぶらあげ とうふ ぶたにく こおりどうふ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こんにゃく ごぼう だいこん たけのこ
17	水	ココアあげパン マカロニスープ かき	611 19.0	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム ホールコーン かき
18	木	ポークピーンズライス ポテトスープ コーンサラダ	667 25.1	こめ こめこ さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく だいす ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん トマトジュース パセリ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン
19	金	ごはん さわらのピザふうやき コーンポテト とうがんのスープ	628 29.9	こめ じゃがいも あぶら	さわら ベーコン チーズ とりにく ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム ににく とうがん ホールコーン
22	月	わかめごはん とりにくのからあげ やさいののりあえ なめこいりみそしる	635 26.4	こめ こめこ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	とりにく けずりぶし とうふ こんぶ わかめ のり ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう しょうが もやし だいこん ねぎ なめこ
24	水	にくうどん ★おはぎ(きなこ) れいとうみかん	575 23.6	うどん こめ もちごめ さとう あぶら ごまあぶら	けずりぶし ぶたにく きなこ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ みかん
25	木	カラフルチキンジャオロースどん にらとベーコンのスープ きょほう	594 22.0	こめ でんぶん さとう あぶら	ぶたにく ベーコン とりがら とうふ ぎゅうにゅう	ににく しょうが ピーマン あかピーマン きピーマン たけのこ ほししいだけ にら もやし にんじん きょほう
26	金	★ごはん いわしのかばやき やさいのあますかけ あつあげのみそしる	626 27.3	こめ でんぶん こめこ さとう あぶら	いわし けずりぶし なまあげ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり なすび
29	月	カリカリおまめのひじきごはん あじのつみれじる れいとうみかん	613 26.4	こめ さとう でんぶん あぶら	あぶらあげ ひじき だいす けずりぶし あじのすりみ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが ねぎ だいこん もやし キャベツ みかん
30	火	コッペパン ポテトとうにゅうグラタン さつまいものポトフ	656 28.6	コッペパン バター じゃがいも さつまいも こめこ あぶら	とりにく ベーコン ぶたにく チーズ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ

上記献立のエネルギーとたんぱく質の量は、中学年の一人あたりです。

低学年は中学年の0.8倍、高学年は、中学年の1.2倍です。

★献立は、食材の産地の天候や出荷状況などの都合により変更することがあります。ご了承ください。