

# 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 ものになる	おもに体の調子を整える
2	火	ドライカレーライス ツナサラダ フルーツポンチ 	638	こめ さとう あぶら オリーブオイル	ぶたにく だいず 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
			19.1			
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	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
			28.2			
4	木	マーボーなすどん かきたまじる なし 	663	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 にんにく しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ なす えのきだけ もやし
			28.7			
5	金	ごはん さかなのてりやき 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	こめ さとう あぶら	めかじぎ 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
			29.8			
8	月	なすびとトマトのミートスパゲッティ ビーンズサラダ ぶどうゼリー  野菜の日給食	614	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 だいず ぜらチン かんでん 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
			25.8			
9	火	きのおこわ よしのじる ★きくのはないりおひたし  重陽の節句	622	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
			29.6			
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	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 だいず 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
			27.8			
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  郷土料理給	652	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
			29.5			
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	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 にんにく はくさい ねぎ たまねぎ もやし なし
			26.4			
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	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 かつおどうふ 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
			28.4			
17	水	ココアあげパン マカロニスープ かき 	611	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
			19.0			
18	木	ボークビーンズライス ポテトスープ コーンサラダ 	667	こめ こめこ さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく だいず 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
			25.1			
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	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 にんにく とうがん ホールコーン
			29.9			
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	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
			26.4			
24	水	にくうどん ★おはぎ(きなこ) れいとうみかん  お彼岸(20～26日)	575	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
			23.6			
25	木	カラフルチンジャオロースどん にらとベーコンのスープ きょうほう 	594	こめ でんぶん さとう あぶら	ぶたにく ベーコン とうがら とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ピーマン あかピーマン きピーマン たけのこ ほししいたけ にら もやし にんじん きょうほう
			22.0			
26	金	★ごはん いわしのかばやき やさいのあますがけ あつあげのみそしる  有機米給食	626	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
			27.3			
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	こめ さとう でんぶん あぶら	あぶらあげ ひじき だいず 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
			26.4			
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	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 とうにゅう 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
			28.6			

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。