

令和7年度9月分献立表

世田谷区立代田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	ソース焼きそば	○	白菜の中華あえ サーティアンダーガー	豚肉,牛乳,鶏卵	むし中華麺,油,ごま油,さとう,小麦粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,白菜,きゅうり	612 Kcal 23.0 g 23.2 g 2.4 g
3水	さばめし <郷土料理・鳥取県>	○	チキンチキンごぼう 野菜のひとしお みそ汁	まさば(水煮),牛乳,鶏肉,油揚げ	水稻穀粒(七分つき米),油,でん粉,さとう	しょうが,にんじん,万能ねぎ,にんにく, ごぼう,えだまめむき身(冷凍),きゅうり, だいこん,たまねぎ,えのきだけ,なす,こ まつな	654 Kcal 28.2 g 20.6 g 2.8 g
4木	カレーライス <2年2組リクエスト献立>	○	ツナサラダ フルーツポンチ	鶏肉,レンズまめ,牛乳,ツナ(缶)	水稻穀粒(七分つき米),油,じゃがいも, バター,小麦粉,さとう	ににく,しょうが,たまねぎ,セロリー, にんじん,キャベツ,きゅうり,みかん (缶),パインアップル(缶),もも(缶詰果 肉)	670 Kcal 23.0 g 18.6 g 1.8 g
5金	フレンチトースト	○	ミネストローネスープ マカロニサラダ	鶏卵,牛乳,豚肉,大豆,ハム	食パン,さとう,バター,メープルシ ロップ,油,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,セロリー,ダイスト マト(缶),きゅうり	583 Kcal 25.7 g 20.8 g 2.8 g
8月	ドリア	○	カラフルマリネ ジュリエンヌスープ	鶏肉,むきえび,牛乳,シュレッドチーズ, レンズまめ	米,おおむぎ,油,バター,小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶), キャベツ,えだまめむき身(冷凍),冷凍 コーン,白菜	590 Kcal 23.8 g 21.4 g 2.3 g
9火	ゆかりごはん <重陽の節句>	○	魚のねぎ味噌焼き 菊花あえ 吉野汁	牛乳,サゴシ,かまぼこ,豆腐	米,おおむぎ,さとう,ごま,でん粉	ねぎ,こまつな,にんじん,(干)菊の花, だいこん,しめじ	574 Kcal 28.5 g 15.8 g 3.2 g
10水	とかかつバーガー [※] <4年1組リクエスト献立>	○	キャベツサラダ ABCスープ くだもの(冷凍みかん)	豚肉,牛乳,ベーコン	コッペパン,油,小麦粉,パン粉,三温糖, じゃがいも,マカロニ	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム(缶),冷凍みかん	659 Kcal 27.0 g 29.1 g 3.1 g
11木	有機米ごはん	○	ひじきのふりかけ 鶏すき おひたし	牛乳,干ひじき,糸けずり,鶏肉,豆腐	米,油,さとう,ごま,小町麸	ごぼう,にんじん,たまねぎ,生しいたけ (菌床栽培、生),こんにゃく,ねぎ,こまつな	567 Kcal 26.1 g 15.2 g 1.7 g
12金	ジャンバラヤ <世界の料理 アメリカ>	○	チョップドサラダ 白いんげんの田舎風スープ りんごゼリー	ウィンナー,牛乳,鶏肉,白いんげん豆,粉 寒天,粉ゼラチン	米,おおむぎ,油,さとう,じゃがいも	トマトジュース,ににく,セロリー,た まねぎ,ホールコーン(缶),ダイストマト (缶),ピーマン,かぼちゃ,きゅうり,に んじん,キャベツ,りんごジュース	626 Kcal 21.9 g 18.5 g 3.3 g
16火	白菜と豚肉のあんかけごはん	○	大豆とじゃこの甘辛あけ にらたまスープ	豚肉,牛乳,大豆,じゃこ,豆腐,鶏卵	米,おおむぎ,油,でん粉,ごま油,さとう, ごま	ににく,しょうが,(干)しいたけ,にんじ ん,白菜,ねぎ,たまねぎ,にら	640 Kcal 26.5 g 23.4 g 2.5 g
17水	麦ごはん	○	鶏肉の南蛮焼き 青菜の乾物あえ みそ汁	牛乳,鶏肉,糸けずり,刻みのり,油揚げ,生 わかめ	米,おおむぎ,さとう,でん粉,ごま油,ご ま,じゃがいも	ねぎ,しょうが,こまつな,だいこん,にん じん	570 Kcal 28.8 g 14.8 g 2.9 g
18木	ふどうパン <世界の料理 ベルギー>	○	魚のマヨネーズ焼き リエージュ風サラダ くだもの(なし)	牛乳,すけとうだら,シュレッドチーズ, ベーコン	ふどうパン,パン粉,油,じゃがいも,さ とう	たまねぎ,マッシュルーム(缶),パセリ,に んじん,なし	572 Kcal 26.8 g 25.9 g 2.3 g
19金	きつねつけうどん	○	かぼちゃの天ぷら ちくわの磯辺揚げ 野菜の梅ドレッシング	油揚げ,牛乳,ちくわ,あおのり,糸けずり	うどん,さとう,小麦粉,油	にんじん,ねぎ,こまつな,かぼちゃ,白菜, きゅうり,梅干し	635 Kcal 27.0 g 23.8 g 2.8 g
22月	ピザトースト	○	トロピカルサラダ クリームスープ	ハム,シュレッドチーズ,牛乳,鶏肉	食パン,さとう,油,じゃがいも,米粉,バ ター	たまねぎ,マッシュルーム(缶),ホールト マト(缶),キャベツ,きゅうり,にんじ ん,赤ピーマン,冷凍コーン	566 Kcal 25.2 g 22.0 g 3.6 g
24水	麦ごはん	○	魚の甘酢あんかけ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	牛乳,ホキ,豚肉,豆腐	米,おおむぎ,でん粉,油,三温糖,さとう, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが, えのきだけ,ねぎ	627 Kcal 28.4 g 18.0 g 2.6 g
25木	チャーハン	○	もやしのコチュジャンかけ 杏仁豆腐	豚肉,なると,鶏卵,牛乳,粉寒天,エバミル ク(無糖練乳)	水稻穀粒(七分つき米),油,さとう,ごま 油	たまねぎ,ねぎ,にんじん,豆もやし,きゅ うり,赤ピーマン,もも(缶詰果肉),みかん (缶)	609 Kcal 23.2 g 17.0 g 1.4 g
26金	わかめごはん	○	コロッケ フレンチサラダ 和風スープ	わかめ,牛乳,ツナ(缶),鶏肉	米,おおむぎ,じゃがいも,油,ボテトバ ウダー,小麦粉,パン粉,さとう,でん粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり, しめじ,とうがん,万能ねぎ	688 Kcal 24.4 g 21.8 g 2.9 g
29月	スタミナ丼	○	ナムル わかめスープ	豚肉,牛乳,豆腐,生わかめ	米,おおむぎ,油,でん粉,ごま油,ごま	ににく,しょうが,たまねぎ,たけのこ (水煮),にんじん,ピーマン,もやし,こま つな,ねぎ	597 Kcal 24.2 g 21.4 g 3.4 g
30火	キャベツとツナのスペゲティ	○	シーザーサラダ パインケーキ	ツナ(缶),牛乳,クリームチーズ,鶏卵	スペゲッティ,油,じゃがいも,さとう, バター,小麦粉	ににく,にんじん,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,パインアップル(缶)	627 Kcal 22.4 g 26.8 g 1.7 g

