



2025年 9月

9月

こん だて よ てい ひょう
献立予定表



世田谷区立東玉川小学校

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	1人1日 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
2 火	ごはん		鶏肉のからあげ わかめの和風サラダ フルーツポンチ	牛乳、鶏肉、わかめ	米、でん粉、小麦粉、油、さとう	しょうが、きゅうり、キャベツ みかん(缶)、パインアップル(缶) 黄桃(缶)	627 kcal 1.2 g 21.0 g 94.1 g
3 水	スパゲッティナポリタン		キャベツとコーンのサラダ スイートポテト	豚肉、牛乳、豆乳	スパゲッティ、油、さとう さつまいも、はちみつ、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム(缶)、キャベツ ホールコーン(缶)	575 kcal 2.1 g 21.7 g 98.4 g
4 木	チンジャオロース丼		卵と豆腐のスープ くだもの(なし)	豚肉、凍り豆腐、牛乳、わかめ 豆腐、鶏卵	米、油、でん粉、さとう	ピーマン、にんにく、しょうが たけのこ、もやし、(干)しいたけ にんじん、えのきたけ、なし	581 kcal 2.2 g 26.1 g 83.9 g
5 金	豚バラとこんぶの混ぜごはん		ししゃもの天ぷら こまつなごまあえ つぶつぶみかんゼリー	豚肉、刻み昆布、牛乳、ししゃも 粉寒天、粉ゼラチン	米、小麦粉、油、ごま、さとう	にんじん、しょうが、キャベツ こまつな、にんじん みかんジュース、みかん(缶)	595 kcal 1.9 g 22.8 g 80.2 g
8 月	郷土料理 岩手県 じゃじゃ麺		ピリ辛キャベツ くだもの(ぶどう)	豚肉、牛乳	中華めん、油、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ きゅうり、キャベツ、もやし ぶどう	577 kcal 3.2 g 26.7 g 90.4 g
9 火	有機野菜の日 ごはん		肉じゃががうま煮 かりかり油揚げと 野菜のひたし	牛乳、豚肉、けずりぶし、凍り豆腐 油揚げ	米、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こんにやく こまつな、もやし	591 kcal 1.8 g 23.8 g 94.8 g
10 水	フレンチトースト		ボークビーンズ きゅうりのツナサラダ	牛乳、鶏卵、牛乳、大豆、豚肉 レンズまめ、まぐろ缶詰	無塩食パン50、バター、さとう 粉糖、じゃがいも、マカロニ、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ にんじん、きゅうり	604 kcal 1.7 g 25.1 g 82.7 g
11 木	ゆかりごはん		さけの塩焼き なすとかぼちゃの南蛮づけ みそけんちん	牛乳、鮭、こんぶ、けずりぶし、豚 肉	米、油、さとう、じゃがいも	なす、かぼちゃ、さやいんげん たまねぎ、にんじん	596 kcal 2.5 g 29.7 g 85.8 g
12 金	麻婆春雨丼		わかめスープ くだもの(りんご)	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ	七分つき米、油、さとう、春雨 でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、ねぎ、りんご	586 kcal 2.3 g 21.3 g 89.6 g
16 火	チキンライス		バリバリポテトサラダ マカロニスープ	鶏肉、牛乳、豚肉	米、油、じゃがいも、はちみつ マカロニ	トマトジュース、たまねぎ にんじん、きゅうり、キャベツ にんにく、パセリ	576 kcal 2.5 g 20.0 g 89.2 g
17 水	ナン		キーマカレー コロコロサラダ	牛乳、豚肉、豚肝臓、レンズまめ 粉チーズ	ナン、油、小麦粉、バター じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、ピーマン ホールトマト(缶)、きゅうり えだまめ、ホールコーン(缶)	531 kcal 2.2 g 31.5 g 69.1 g
18 木	麦ごはん		赤魚の西京焼き 野菜の海苔あえ じゃがいものきんぴら煮	牛乳、あかうお、刻みのり、豚肉	米、おむぎ、ごま油、じゃがいも 油、さとう	しょうが、もやし、こまつな キャベツ、ごぼう、にんじん こんにやく、さやいんげん	573 kcal 1.9 g 25.7 g 89.8 g
19 金	ソース焼きそば		大根ときゅうりの中華味 杏仁豆腐	豚肉、あおのり、牛乳、わかめ 粉寒天、エバミルク	中華めん、油、さとう、ごま油 ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ もやし、だいこん、きゅうり パインアップル(缶)、黄桃(缶) みかん(缶)	566 kcal 2.2 g 18.3 g 82.7 g
24 水	ご当地献立 山口県 ごはん		チキンチキンごぼう にらたま汁 くだもの(みかん)	牛乳、鶏肉、こんぶ、けずりぶし 豆腐、鶏卵	米、でん粉、油、さとう	ごぼう、えだまめ、たまねぎ にら、みかん	670 kcal 1.7 g 32.2 g 95.6 g
25 木	有機米の日 ごはん		さばの一味焼き ひじきの煮つけ こまつなと豆腐のみそ汁	牛乳、さば、大豆、干ひじき、油揚げ けずりぶし、わかめ、豆腐	米、さとう、ごま、油	にんにく、ねぎ、しょうが、にんじ ん、こんにやく、こまつな	646 kcal 2.4 g 27.6 g 79.9 g
26 金	ミルクパン		秋さけとチーズの ポテトグラタン きのこのガーリックソテー オニオンスープ	牛乳、鮭、レンズまめ、牛乳 シュレッドチーズ、豚肉	ミルクパン、油、じゃがいも、 バター、小麦粉	たまねぎ、パセリ、にんにく キャベツ、えのきたけ、エリンギ にんじん、セロリー	608 kcal 2.6 g 29.9 g 78.6 g
29 月	あげパン		肉団子入り春雨スープ フレンチサラダ	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、豆腐	ミルクパン、油、グラニュー糖 でん粉、春雨、さとう	にんじん、たけのこ、しょうが ねぎ、チンゲンツアイ、キャベツ きゅうり、ホールコーン(缶)	579 kcal 2.5 g 23.9 g 70.7 g
30 火	ツナそぼろごはん		さといものごまだれかけ 豆腐とねぎのみそ汁	まぐろ缶詰、凍り豆腐、鶏卵、牛乳 こんぶ、けずりぶし、豆腐、わかめ	七分つき米、さとう、油、さといも ごま	しょうが、にんじん、えだまめ こまつな、たまねぎ、えのきたけ キャベツ、ねぎ	626 kcal 2.5 g 27.6 g 85.1 g

・栄養価は中学年を基準にしています。

・献立は納入業者と学校行事等により変更することがありますので、ご了承ください。