



9月分 給食献立表



★ 9月の給食目標★ いろいろな食べ物について学ぼう

世田谷区立東深沢小学校

2025年度

日	献立名		牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー-たんぱく質
	主食	おかず		おもに体をつくる	おもにエネルギーのものとなる	おもに体の調子を整える	
2 火	カレーライス	フレンチサラダ	○	豚肉, 牛乳	米, 油, ジャガイモ, 小麦粉, 上白糖	にんにく, ショウガ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, キュウリ, りんご	614 kcal 19.0 g
3 水	きんびらごはん	さかなのこうみやき いなかじる	○	豚肉, 牛乳, さば, 豆腐	米, 油, 上白糖, ごま油, ジャガイモ	ごぼう, にんじん, しらたき, さやいんげん, にんにく, ショウガ, ねぎ, こんにゃく, だいこん, なめこ	630 kcal 27.6 g
4 木	メープルシロッフトースト	こめこのクリームシチュー やさいとじゃこのサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 牛乳, 生クリーム, わかめ, ちりめんじゃこ	食パン, バター, メープルシロップ, 上白糖, 油, ジャガイモ, 米粉	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, だいこん, キュウリ	529 kcal 20.7 g
5 金	ごはん	こうやどうふのあげに わふうサラダ	○	牛乳, 凍り豆腐, 鶏肉, わかめ	米, 米粒麦, でん粉, ジャガイモ, 上白糖, 油, ごま	にんじん, たまねぎ, こまつな, キャベツ, キュウリ, だいこん	628 kcal 21.5 g
8 月	ごはん	ジャガマーポー かいどういりツナサラダ れいとうみかん	○	牛乳, 豚肉, 干ひじき, わかめ, ツナ	米, 米粒麦, 油, ジャガイモ, 上白糖, でん粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, もやし, 冷凍みかん	560 kcal 20.3 g
9 火	ごはん	さかなのごまだれかけ おひたし けんちんじる	○	牛乳, さわら, かつお節, 豆腐	米, 上白糖, でん粉, ごま, 油, ジャガイモ	しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, 干菊, ごぼう, こんにゃく, にんじん, だいこん, ねぎ	558 kcal 27.4 g
10 水	チリビーンスライス	パリパリサラダ	○	豚肉, 大豆, 粉チーズ, 牛乳	米, 油, ジャガイモ, コーンスターク, 上白糖, ワンタンの皮	にんにく, たまねぎ, トマトジュース, キャベツ, だいこん, にんじん, キュウリ	620 kcal 22.4 g
11 木	ジューシー	しじゃものこうみあげ もぐくどたまごのスープ	○	豚肉, 刻み昆布, 牛乳, ししゃも, 豆腐, もぐく, 鶏卵	米, もち米, 油, 上白糖, でん粉	しらたき, にんじん, 万能ねぎ, しょうが, えのきたけ, ねぎ	533 kcal 23.5 g
12 金	カレーミートドッグ	やさいたっぷりスープ フルーツポンチ	○	豚肉, レンズまめ, 牛乳	コッペパン, 油, 小麦粉, ジャガイモ, 三温糖	にんにく, ショウガ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, エリンギ, キャベツ, ホールコーン, みかん缶, パイナップル缶, りんご缶	516 kcal 21.2 g
15 月	けいろうひ 敬老の日						
16 火	ジャージャーメン	ビーンズポテト	○	豚肉, 大豆, 牛乳, 大豆	油, 蒸し中華めん, 三温糖, でん粉, ジャガイモ	生姜, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 乾しいたけ, ねぎ, もやし, キュウリ	602 kcal 24.8 g
17 水	フルコギどん	トックいいたまごスープ	○	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 鶏卵	米, 油, 上白糖, ごま, ごま油, でん粉, トック	にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, にら, ショウガ, エリンギ, ねぎ	624 kcal 24.6 g
18 木	ごきつねごはん	ごまあえ さつまじる	○	鶏ひき肉, 油揚げ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐	米, 油, 上白糖, ごま, さつまいも	にんじん, にんじん, もやし, こまつな, キャベツ, だいこん, ねぎ	531 kcal 23.0 g
19 金	ミルクパン	タンドリーチキン コロコロサラダ とうにゅういり コーンスープ	○	牛乳, 鶏肉, ブレーンヨーグルト, ハム, ベーコン, 牛乳, 豆乳, 粉チーズ	ミルクパン, 油, 上白糖, コーンスターク	にんにく, 生姜, にんじん, だいこん, キュウリ, ホールコーン, たまねぎ, りんご, クリームコーン缶	481 kcal 24.7 g
22 月	まめいいちゅうかおごわ	ちくわのいぞべあげ はるさめスープ	○	豚肉, 大豆, 牛乳, ちくわ, あおのり, 鶏肉	米, もち米, 上白糖, ごま油, 小麦粉, でん粉, 春雨, 油	にんじん, 茄子, ねぎ, 乾しいたけ, もやし, えのきたけ, こまつな, 生姜	554 kcal 24.0 g
23 火	しゅうぶんひ 秋分の日						
24 水	ふたにくとこまつな の ちゅうかどん	ひきにくあんの とうがんスープ くだもの(なし)	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵	米, 油, 上白糖, でん粉, ごま油	にんにく, 生姜, にんじん, たまねぎ, たけのこ, こまつな, えのきたけ, とうがん, 梨	573 kcal 24.0 g
25 木	スペゲッティトマソース	パンサンスー くだもの(きょほう)	○	豚肉, ベーコン, 粉チーズ, 牛乳	スペゲッティ, 油, 上白糖, バター, ごま油, ごま	にんにく, ショウガ, セロリ, たまねぎ, にんじん, トマト, エリンギ, トマトジュース, もやし, キュウリ, 巨峰	516 kcal 21.6 g
26 金	ごはん	さわらのごまたつあけ わふうサラダ しおちゃんこじる	○	牛乳, さわら, わかめ, 鶏肉, 豆腐	米, 米粒麦, でん粉, ごま, 油, 上白糖	しょうが, キャベツ, キュウリ, だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ	629 kcal 28.7 g
29 月	ごはん	ひじきぶりかけ こうやどうふいい にくじやが ごまあえ	○	牛乳, 干ひじき, かつお節, 豚肉, 高野豆腐	米, 上白糖, ごま, ジャガイモ	にんじん, しらたき, たまねぎ, さやいんげん, こまつな, にんじん, もやし	545 kcal 20.8 g
30 火	くろさとうパン	ボテグラタン やさいたっぷりスープ	○	牛乳, ベーコン, 大豆, 牛乳, 生クリーム, シュレッドチーズ	黒砂糖パン, 油, ジャガイモ, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, エリンギ, にんじん, セロリ, もやし, こまつな	542 kcal 22.6 g