



# 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とになる	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、じゃがいも、小麦粉、上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご	614 kcal 19.0 g
3 水	きんぴらごはん	さかなのこうみやり いなじり	○	豚肉、牛乳、さば、豆腐	米、油、上白糖、ごま油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しらたき、さやいんげん、にんにく、しょうが、ねぎ、こんにゃく、だいこん、なめこ	630 kcal 27.6 g
4 木	メープルシロップトースト	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、じゃがいも、米粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、だいこん、きゅうり	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、じゃがいも、上白糖、油、ごま	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、だいこん	628 kcal 21.5 g
8 月	ごはん	ジャガマーボー 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、じゃがいも、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 おひだし けんちんじり	○	牛乳、さわか、かつお節、豆腐	米、上白糖、でん粉、ごま、油、じゃがいも	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	チリビーンズライス	パリパリサラダ	○	豚肉、大豆、粉チーズ、牛乳	米、油、じゃがいも、コーンスターチ、上白糖、ツナシの皮	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、きゅうり	620 kcal 22.4 g
11 木	ジュシー	ししゃものこうみあげ もずくとたまごのスーフ	○	豚肉、刻み昆布、牛乳、ししゃも、豆腐、もずく、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フ 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、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、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	敬老の日 けいろう ひ						
16 火	ジャージャーめん	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、じゃがいも	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、きゅうり	602 kcal 24.8 g
17 水	フルコギどん	トックいりたまごスーフ	○	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、しょうが、エリンギ、ねぎ	624 kcal 24.6 g
18 木	こぎつねごはん	ごまあえ さつまじり	○	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 どうにゅういり コーンスーフ	○	牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト、ハム、ベーコン、牛乳、豆乳、粉チーズ	ミルクパン、油、上白糖、コーンスターチ	にんにく、生姜、にんじん、だいこん、きゅうり、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	まめいりちゅうかおこわ	ちくわのいそべあげ はるさめスーフ	○	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、筍、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	秋分の日 しゅうぶん ひ						
24 水	ぶたにくとこまつなの ちゅうかどん	ひきにくあんの どうがんスーフ 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、どうがん、梨	573 kcal 24.0 g
25 木	スパゲッティマトソース	パンサンスー くだもの（きょうほう）	○	豚肉、ベーコン、粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、上白糖、バター、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、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、きゅうり、巨峰	516 kcal 21.6 g
26 金	ごはん	さわらのごまたつたあげ わふうサラダ しおちゃんこじり	○	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、きゅうり、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	ひじきふりかけ こうやどうふいり にくじゃが 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、じゃがいも	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	くろさどうパン	ポテトグラタン やさいたっぷりスーフ	○	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、じゃがいも、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