令和７年度

9月こんだてひょう

世田谷区立松沢小学校

日	こんだて	牛乳	あかのなかま からだをつくるもとになる	きのなかま エネルギーになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2 火	ごぼうのドライカレーライス チキンサラダ **くだもの（なし）**	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく	はいがまい,あぶら, さとう	にんにく,しょうが,セロリー, たまねぎ,にんじん,ごぼう,ピーマン, キャベツ,もやし,だいこん,なし	592 kcal 22.9 g 2.3 g
3 水	あげパン（ココア） マカロニのクリームに コールスローサラダ	○	ぎゅうにゅう,ベーコン, とりにく,チーズ,ハム	コッペパンあぶら,さとう, バター,こむぎこ,マカロニ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, ほうれんそう,キャベツ,とうもろこし	589 kcal 21.0 g 2.6 g
4 木	ターメリックライス **ボボティ（たまごとひきにくのオーブンやき）** カントリーサラダ コンソメスープ 世界の料理 南アフリカ共和国	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,けいらん	こめ,あぶら,パンこ,さとう, じゃがいも	たまねぎ,しょうが,にんにく, ほしぶどう,キャベツ,だいこん, にんじん,セロリー,こまつな	622 kcal 24.3 g 1.8 g
5 金	**さばそぼろどん** **とんじる** **くだもの（サンつがるりんご）** 防災の日献立	○	ぎゅうにゅう,さば, だいず,ぶたにく, とうふ,あぶらあげ	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん, しいたけ,ねぎ,さやいんげん, ごぼう,だいこん,こんにゃく,りんご	601 kcal 23.4 g 1.6 g
8 月	ぶたキムチどん はるさめサラダ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ハム,ヨーグルト	こめ,あぶら,さとう, はるさめ	にんにく,しょうが,たまねぎ, ねぎ,もやし,キムチ,にら,キャベツ, きゅうり,にんじん,りんごかん, パインかん,おうとうかん	610 kcal 21.4 g 2.2 g
9 火	チリビーンズトースト キャロットドレッシングサラダ コーンポタージュ	○	ぎゅうにゅう,だいず, とりにく,チーズ ,なまクリーム	むえんしょくぱん,あぶら, さとう,こむぎこ,バター	にんにく,たまねぎ,キャベツ, にんじん,もやし,とうもろこし, パセリ	598 kcal 26.6 g 1.8 g
10 水	ジャージャーめん チンゲンさいのスープ	○	ぎゅうにゅう,とりにく, だいず,ベーコン,わかめ	ラーメン,あぶら,さとう, かたくりこ	もやし,きゅうり,にんじん, にんにく,しょうが,たまねぎ, ねぎ,しいたけ,たけのこ, チンゲンツァイ	543 kcal 25.4 g 3.1 g
11 木	**くりごはん** **さけのいろどりあんかけ** じゃこおかかおひたし じゃがいもとわかめのみそしる 3の1・きはだ 和食器体験	○	ぎゅうにゅう,さけ, ちりめんじゃこ, かつおぶし,わかめ	こめ,くり,かたくりこ, あぶら,さとう,じゃがいも	にんじん,こまつな,きくのはな, もやし,たまねぎ	562 kcal 28.8 g 2.3 g
12 金	**ゆうきまいごはん** ごもくたまごやき きりぼしだいこんに みそけんちんじる 3の2・くすのき 和食器体験	○	ぎゅうにゅう,けいらん, とりにく,ひじき, あぶらあげ,とうふ	こめ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,しいたけ, きりぼしだいこん,さやいんげん, ごぼう,こんにゃく,ねぎ	604 kcal 27.9 g 2.2 g
16 火	ごはん こうやどうふのからあげ ごもくきんぴら なまあげとこまつなのみそしる 3の3 和食器体験	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, こおりどうふ,なまあげ	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう	にんにく,しょうが,ごぼう,にんじん, さやいんげん,こんにゃく, こまつな,えのきたけ	611 kcal 23.5 g 2.3 g
17 水	**ごはん・だしがらふりかけ** とりにくのてりやき やさいのごまみそあえ よしのじる 3の4 和食器体験	○	ぎゅうにゅう,けすりぶし, こんぶ,とりにく	こめ,さとう,かたくりこ, ごま	しょうが,もやし,こまつな, キャベツ,だいこん,にんじん, しいたけ,ねぎ	574 kcal 28.2 g 2.9 g
18 木	**はぎのはなごはん** しろみざかなのしちみやき やさいののりあえ かしわじる 3の5 和食器体験 お彼岸献立	○	ぎゅうにゅう,あずき, シイラ,のり,とりにく	こめ,あぶら,さとう	えだまめ,にんにく,ねぎ,しょうが, もやし,こまつな,にんじん,ごぼう, だいこん,しいたけ,こんにゃく	530 kcal 32.2 g 1.9 g
19 金	ぶどうパン レモンバターチキン ごぼうチップサラダ もったいないやさいのミネストローネ	○	ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく,ベーコン, ひよこまめ	ぶどうパン,バター,さとう, あぶら,じゃがいも	レモン,キャベツ,きゅうり,もやし, ごぼう,たまねぎ,にんにく, セロリー,にんじん,トマト,パセリ	608 kcal 28.0 g 2.7 g
24 水	えびチャーハン いかのチリソース はるさめスープ	○	ぎゅうにゅう,やきぶた, むきえび,いか,ぶたにく	こめ,あぶら,かたくりこ, さとう,はるさめ	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ, にんにく,しょうが,たけのこ, こまつな	575 kcal 27.6 g 3.0 g
25 木	**さんまのかばやきどん** だいこんのしおこんぶあえ やさいとあぶらあげのみそしる	○	ぎゅうにゅう,さんま, こんぶ,あぶらあげ	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,じゃがいも	しょうが,だいこん,きゅうり, にんじん,はくさい,こまつな,ねぎ	673 kcal 26.7 g 2.5 g
26 金	**ミートソーススパゲティ** **ピクルス** **あしたばのこめこチーズケーキ**	○	ぎゅうにゅう,とりにく, こなチーズ,なまクリーム	スパゲッティ,あぶら, さとう,こめこ	にんにく,たまねぎ,にんじん, しめじ,マッシュルーム,きゅうり, だいこん,レモン,あしたば	604 kcal 25.3 g 2.8 g
29 月	**ふかがわめし** **ちゃんこに** **いもようかん** 郷土料理 東京都	○	ぎゅうにゅう,あさり, あぶらあげ,とりにく, なまあげ,かんてん	こめ,あぶら,さとう, さつまいも	しょうが,ごぼう,にんじん,ねぎ, だいこん,しめじ,はくさい	628 kcal 25.4 g 2.4 g
30 火	**ポークハヤシライス** やさいのカレーソテー **くだもの（たねなしきょほう）**	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまクリーム,ベーコン	こめ,あぶら,バター, こむぎこ,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,しめじ,キャベツ, こまつな,とうもろこし, たねなしきょほう	663 kcal 19.8 g 3.0 g

★児童向けに書いています。お子さんと一緒にお読みください。

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

★旬の食材やテーマに合わせた料理を太字にしています。