

# 9月 献立表

2025年 9月

明正小学校

日	献立名	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	備考
2 火	牛乳 カレーライス にんじんサラダ くだもの(なし)	牛乳, 鶏肉, ツナ(缶)	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, でん粉, さとう, ごま	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, りんご, しょうが, (冷)グリーンピース, ホールコーン(缶), レモン, らっきょう(甘酢漬), なし	662 kcal 20.3 g	<b>2学期スタート!</b>  4日(木) <b>カリカリのりじゃが豆</b> じゃがいもと下茹でした大豆を揚げてのり塩味をつけます。豆が苦手でも揚げて味付けすると食べやすくなります。ポイントは、大豆に片栗粉をまぶしてからカリッと揚げることです!
3 水	牛乳 きなこあげパン 野菜の中華風味 白菜と春雨のスープ	牛乳, きな粉, 鶏肉, 鶏卵	コッペパン, 揚げ油, 三温糖, さとう, ごま油, ごま, 春雨	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, 白菜, こまつな	586 kcal 21.5 g	
4 木	牛乳 中華あんかけ丼 カリカリのりじゃが豆 くだもの(りんご)	牛乳, 鶏肉, いか, (冷)むきえび, うずら卵(水煮), 大豆, あおのり	米, 油, さとう, でん粉, ごま油, じゃがいも, 揚げ油	にんにく, しょうが, たまねぎ, (干)しいたけ, たけのこ, にんじん, ねぎ, 白菜, チンゲンツァイ, りんご	666 kcal 26.1 g	
5 金	牛乳 キムチチャーハン にらと豆腐のスープ ポテト入り中華サラダ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	米, 油, でん粉, ごま油, じゃがいも, さとう, ごま	にんじん, キムチ, ピーマン, たまねぎ, きくらげ(乾), にら, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)	566 kcal 19.0 g	
8 月	牛乳 鶏ごぼうごはん 切干大根とさつま揚げの煮つけ 吉野汁 くだもの(冷凍みかん)	牛乳, 鶏肉, 刻み昆布, さつま揚げ, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	米, 油, さとう, でん粉	ごぼう, にんじん, 切り干し大根, (干)しいたけ, こんにゃく, さやいんげん, たけのこ, ねぎ, こまつな, 冷凍みかん	588 kcal 23.7 g	12日(金) <b>さつまいもごはん</b> <b>鮭の野菜あんかけ</b> さつまいもと鮭は秋が旬の食材です。9月はまだ暑さが残るかもしれませんが、食べ物から秋を感じてもらえたらうれしいです。 
9 火	牛乳 ツナトースト 白いんげんの田舎風スープ ベーコンコーンサラダ	牛乳, ツナ(缶), 鶏卵, 鶏肉, 白いんげん豆, ベーコン	食パン, 油, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんにく, にんじん, キャベツ, さやいんげん, ホールコーン(缶)	591 kcal 25.2 g	
10 水	牛乳 チリビーンズライス ツナサラダ	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, ツナ(缶)	米, 油, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマトジュース, キャベツ, きゅうり	609 kcal 24.2 g	
11 木	牛乳 スパゲティえびクリームソース わかめサラダ くだもの(なし)	牛乳, (冷)むきえび, 牛乳(調理用), スキムミルク, 生クリーム, 粉チーズ, わかめ	スパゲッティ, 油, 米粉, さとう, ごま	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, マッシュルーム(缶), ほうれんそう, キャベツ, だいこん, なし	560 kcal 25.2 g	
12 金	牛乳 さつまいもごはん 鮭の野菜あんかけ 鶏肉のみそ汁	牛乳, 鮭, 鶏肉, 豆腐	米, さつまいも, ごま, でん粉, 米粉, 揚げ油, さとう, 油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ピーマン, (干)しいたけ, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	642 kcal 30.9 g	26日(金) <b>ひよこ豆入り</b> <b>フレンチサラダ</b> ひよこ豆は別名で「ガルバンソ」「エジプト豆」などと呼ばれます。西アジアが原産で、食物繊維やミネラル類が豊富に含まれます。 
16 火	牛乳 ジャージャー麺 パリパリ中華サラダ はちみつオレンジゼリー	牛乳, 鶏肉, 大豆, 粉寒天, 粉ゼラチン	むし中華麺, 油, さとう, でん粉, ごま油, じゃがいも, 揚げ油, ごま, はちみつ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, (干)しいたけ, キャベツ, みかんジュース	634 kcal 25.7 g	
17 水	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 焼きししゃも 具だくさんみそ汁	牛乳, 鶏ひき肉, 凍り豆腐, からふとししゃも, 油揚げ	米, 油, さとう, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんじん, ねぎ, ごぼう, だいこん, 白菜	632 kcal 33.2 g	
18 木	牛乳 ごはん(有機米) かつお昆布ふりかけ 肉じゃがうま煮 青菜の磯あえ	牛乳, 粉かつお, 塩昆布, 豚肉, 凍り豆腐, じゃこ, 糸けずり, 刻みのり	米, さとう, ごま, 油, じゃがいも, ごま油	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん, こまつな, キャベツ	563 kcal 22.1 g	
19 金	牛乳 ピザトースト チキンポトフ くだもの(冷凍みかん)	牛乳, ベーコン, シュレットチーズ, 鶏肉	食パン, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム(缶), ピーマン, にんじん, キャベツ, セロリー, パセリ, 冷凍みかん	570 kcal 26.5 g	9月30日(火) 10/1「都民の日」献立 <b>あしたばパン</b> 伊豆諸島名産の「あしたば」を練りこんだパンです。緑色をしていて、ほんのりとあしたばの香りがします。東京と学校給食会のオリジナルパンです。 
24 水	牛乳 千草うどん 大学いも	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	冷凍うどん, さつまいも, 揚げ油, さとう, 水あめ, ごま	(干)しいたけ, にんじん, たけのこ, 白菜, ねぎ, こまつな	635 kcal 21.5 g	
25 木	牛乳 ごはん 魚のごまだれかけ 豆腐とたまごのスープ 野菜のおひたし	牛乳, さわら, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	米, さとう, ごま, でん粉, ごま油	しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, こまつな	618 kcal 34.0 g	
26 金	牛乳 チキンライス 白菜のクリームスープ ひよこ豆入りフレンチサラダ	牛乳, 鶏肉, 牛乳(調理用), スキムミルク, 生クリーム, 粉チーズ, ひよこまめ	米, 油, じゃがいも, 米粉, さとう	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), (冷)グリーンピース, 白菜, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)	588 kcal 22.8 g	
29 月	牛乳 子ぎつねごはん ツナとひじきのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, 干ひじき, ツナ(缶), 豆腐, 生わかめ	米, ごま, さとう, 油, ごま油, じゃがいも	にんじん, (干)しいたけ, さやいんげん, きゅうり, だいこん, ホールコーン(缶), 赤ピーマン, たまねぎ	621 kcal 29.3 g	
30 火	牛乳 あしたばパン 白身魚のフライ コールスロー ミネストローネ	牛乳, ホキ, ハム	あしたばパン, 小麦粉, でん粉, パン粉, 揚げ油, 油, さとう, じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ, にんにく, セロリー, パセリ	581 kcal 25.5 g	

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合により内容が変更になる場合があります。

変更がある場合は該当の食物アレルギー対応をしている人へのみ個別に連絡をいたします。

9月の給食目標「マナーを守って楽しく食べよう」