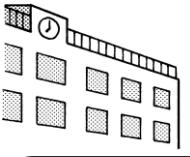


# 9月 献立表

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, しうが, (冷)グリンピース, 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> 
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, チンゲンツアイ, 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, ビーマン, 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 吉野 くだもの(冷凍みかん)	鶏ごぼうごはん 切り干大根とさつま揚げの煮つけ	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	
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, えのきだけ, 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 鶏肉のみぞ汁	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, ビーマン, (干)しいたけ, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	642 kcal 30.9 g	
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, 粉セラチン	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 青菜の礫あえ	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, シュレッドチーズ, 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), ビーマン, 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	
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	にんじん, (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ぞ汁	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にのみ個別に連絡をいたします。

がつ きゅうしょくもくひょう  
9月の給食目標 「マナーを守って楽しく食べよう」



12日(金)  
さつまいもごはん  
鮭の野菜あんかけ  
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、食べ物から秋を感じてもらえたうれしいです。



26日(金)  
ひよこ豆入り  
フレンチサラダ  
ひよこ豆は別名で「ガルバンソ」「エジプト豆」などとも呼ばれます。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。

9月30日(火)  
10/1「都民の日」献立  
あしたばパン  
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。