



9月 納食立獻給食



2025年

世田谷区立奥沢小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
2火	チキンカレー	★	コールスローサラダ ぶどうゼリー	ベーコン,レンズまめ,鶏肉 牛乳,粉寒天,粉ゼラチン	米,おおむぎ,油,じゃがいも 小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリー,にんじん,りんご キャベツ,きゅうり ホールコーン,ぶどうジュース	659 kcal 20.0 g 21.4 g 1.5 g
3水	メロンパン	★	ツナサラダ ミネストローネ	鶏卵,牛乳,ツナ,ベーコン レンズまめ	丸パン,バター,さとう 小麦粉,グラニュー糖 油,マカロニ	レモン,キャベツ,きゅうり にんじん,たまねぎ,セロリートマト	669 kcal 22.4 g 26.0 g 2.6 g
4木	むぎ 麦ごはん	★	チキンカツ 野菜のいとあえ みそ汁	牛乳,鶏肉,きざみのり 油揚げ,わかめ,みそ	米,おおむぎ,小麦粉,パン粉 油,ごま油,ごま	もやし,キャベツ,にんじん だいこん,たまねぎ,こまつな	624 kcal 29.0 g 19.7 g 2.5 g
5金	スタミナ丼	★	とうふ 豆腐とわかめのスープ くだもの (りんご)	豚肉,牛乳,豆腐,わかめ	七分つき米,油,でん粉,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ だけのこ,にんじんビーマン えのきだけ,もやし,りんご	605 kcal 24.4 g 18.1 g 2.4 g
8月	ごはん 有機米	★	鮭の塩焼き おこのみポテト かきたま汁	牛乳,鮭,あおのり,鶏肉 豆腐,鶏卵	米,じゃがいも,油,でん粉	にんじん,しいたけ,ねぎ こまつな	607 kcal 32.7 g 17.9 g 2.0 g
9火	あげパン (ココア)	★	春雨スープ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	ミルクパン,油 グラニュー糖,春雨	にんじん,たまねぎ,だけのこ しいたけ,しょうが,ねぎ こまつな,みかん バインアップル,黄桃	606 kcal 21.1 g 23.7 g 2.1 g
10水	ソース焼きそば	★	ピーンスポット 卵入り中華風コーンスープ	豚肉,あおのり,牛乳,大豆 鶏肉,豆腐,鶏卵	むし中華麺,油,じゃがいも でん粉,油	たまねぎ,にんじん,もやし キャベツ,にら,クリームコーン	603 kcal 29.7 g 21.6 g 3.1 g
11木	ぶたにく 豚肉とごぼうのごはん	★	ししゃものカレー風味揚げ 茎わかめの和風サラダ みそ汁	豚肉,こんぶ,牛乳 ししゃも,くきわかめ 豆腐,みそ	七分つき米,油,さとう でん粉,じゃがいも	ごぼう,にんじん,しいたけ こまつな,きゅうり,もやし レモン,えのきだけ,たまねぎ	623 kcal 29.6 g 20.6 g 3.8 g
12金	世界の料理 エジプト コシャリ	★	ムルキーヤ (モロヘイヤのスープ) メハラビア (ミルクプリン)	ひよこまめ,レンズまめ 牛乳,鶏肉,粉寒天 粉ゼラチン,生クリーム	米,マカロニ,油,でん粉 さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん トマト,しょうが,しめじ モロヘイヤ,こまつな	607 kcal 19.7 g 25.2 g 1.7 g
16火	むぎ 麦ごはん	★	さばのおろしかけ ごまあえ とんじる 豚汁	牛乳,さば,豚肉,豆腐 みそ	米,おおむぎ,さとう,でん粉 ごま,じゃがいも	たいこん,しょうが,もやし こまつな,にんじん こんにゃく,ねぎ	604 kcal 31.1 g 22.1 g 2.6 g
17水	ミルクパン	★	フライドフィッシュ ジャーマンポテト 白いんげん豆の田舎風スープ	牛乳,もうかざめ,ベーコン 豚肉,白いんげん豆	ミルクパン,でん粉,油 じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん 白菜	606 kcal 29.7 g 22.7 g 2.4 g
18木	たまご い 卵入りチャーハン	★	春雨サラダ ワンタンスープ	豚肉,鶏卵,牛乳	米,油,春雨,油,さとう ごま油,ワンタンの皮	たまねぎ,にんじん,ねぎ きゅうり,だけのこ,しいたけ しょうが,もやし,こまつな	607 kcal 22.4 g 19.2 g 2.8 g
19金	きつねうどん	★	糸寒天の和風サラダ 大學いも	鶏肉,油揚げ,牛乳,糸寒天 大學いも	さとう,うどん,油 さつまいも	にんじん,たまねぎ,ねぎ こまつな,きゅうり,もやし レモン	601 kcal 22.2 g 19.8 g 2.6 g
22月	カレーツナピラフ	★	鶏肉とじゃがいものケチャップ炒め 野菜スープ りんごゼリー	ツナ,牛乳,鶏肉,ベーコン 粉寒天,粉ゼラチン	七分つき米,おおむぎ,油 でん粉,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,ビーマン マッシュルーム,ホールコーン キャベツ,セロリ,しめじ グリンピース,りんごジュース	662 kcal 26.6 g 21.0 g 1.9 g
24水	わかめごはん	★	いかのからあげ ごま酢かけ 呉汁	わかめ,牛乳,いか,鶏肉 油揚げ,大豆,みそ	米,でん粉,小麦粉,油,さとう ごま,さといも	しょうが,ににく,もやし きゅうり,にんじん,ごぼう こんにゃく,ねぎ	605 kcal 29.6 g 18.5 g 2.6 g
25木	ごはん	★	ひじきのふりかけ 肉じゃがうま煮 キャベツのおひたし 冷凍みかん	牛乳,干ひじき,糸けずり 豚肉,凍り豆腐	米,油,さとう,ごま じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こんにゃく キャベツ,こまつな,みかん	607 kcal 24.0 g 16.2 g 2.2 g
26金	メープルトースト	★	かぼちゃのシチュー カラフルサラダ	牛乳,鶏肉,レンズまめ スキムミルク,チーズ	食パン,メープルシロップ 油,バター,小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん,エリンギ かぼちゃ,パセリ,きゅうり ホールコーン,赤ビーマン	609 kcal 26.2 g 20.2 g 2.3 g
29月	ハッシュドポークリイス	★	コーンとキャベツのサラダ くだもの (なし)	豚肉,牛乳	米,油,小麦粉,さとう	たまねぎ,ににく,にんじん マッシュルーム,トマト キャベツ,ホールコーン,なし	602 kcal 19.4 g 22.1 g 2.3 g
30火	スパゲッティ地中海ソース	★	ピクルス ぐりとぐらのカステラ おはなししきゅうしょく 「ぐりとぐら」	いか,えび,あさり,牛乳 鶏卵,豆乳	スパゲッティ,油,小麦粉 さとう,バター,はちみつ	ににく,セロリー,たまねぎ にんじん,トマト,きゅうり たいこん	669 kcal 26.2 g 21.3 g 2.5 g

まいにち きゅうしょく くふう 毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

みんなで一緒に 楽しめる話題を選ぼう!



「おいしい！」は楽しく 食べるまほうの言葉！



料理をほめ、おいしく食べていると、
にがて、たるもの、ひと、ちやうさん、
苦手な食べ物がある人も挑戦しやす
くなるります。食べ物を深く味わう感性
や教養を磨き、「言葉のスパイス」を
たくさん、あがく、こじらせて、
たやすく、お味にかけていきましょ。