



9月 給食献立表



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 ぶどうセリ	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、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 トマト	669 kcal 22.4 g 26.0 g 2.6 g
4木	麦ごはん	★	チキンカツ 野菜のいそあえ 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	★	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、ピーマン 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 パインアップル、黄桃	606 kcal 21.1 g 23.7 g 2.1 g
10水	ソース焼きそば	★	ビーンズポテト 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	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、くさわかめ 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（ミルクフリ）	ひよこめめ、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 15.2 g 1.7 g
16火	麦ごはん	★	さばのおろしかけ ごまあえ 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	だいこん、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	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 大学いも	鶏肉、油揚げ、牛乳、糸寒天	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 りんごセリ	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、ピーマン マッシュルーム、ホールコーン キャベツ、セロリ、しめじ グリーンピース、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、にんにく、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	メーフルトースト	★	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、メーフルシロップ 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、赤ピーマン	609 kcal 26.2 g 20.2 g 2.3 g
29月	ハッシュドポークライス	★	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、にんにく、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 おはなしきゅうりよく「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	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、トマト、きゅうり だいこん	669 kcal 26.2 g 21.3 g 2.5 g

毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

楽しく食べられる
雰囲気を作ろう!

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、おいしく食べると、
苦手な食べ物がある人も挑戦しやす
くなります。食べ物を通して感性
や教養を磨き、「言葉のスパイス」を
たくさん給食にかけていきましょう。