

9月分学校給食献立

2025年 9月

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

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
2 火	あげパン（きな粉）	○	春雨スープ フルーツのヨーグルトかけ	きな粉、牛乳、豚肉、 プレーンヨーグルト	コッペパン、油、さとう、 春雨	たまねぎ、にんじん、たけのこ（水煮）、 白菜、えのきたけ、しょうが、こまつな、 りんご（缶詰）、黄桃（缶）、パインアップ ル（缶）	616 kcal 22.6 g 21.3 g
3 水	チャーハン	○	もやしのコチュジャンかけ ワンタンスープ	豚肉、なると、鶏卵、牛乳、 油揚げ	米、油、春雨、ごま油、 ワカメの皮	たまねぎ、にんじん、（冷）グリーンピー ス、もやし、きゅうり、赤ピーマン、 しなちく、（干）しいたけ、しょうが、 白菜、ねぎ	609 kcal 27.9 g 21.1 g
4 木	豚肉とごぼうのごはん	○	ししゃものごまあげ 油揚げと野菜のおひたし くだもの（メロン）	豚肉、刻み昆布、牛乳、 ししゃも、油揚げ	水稻穀粒（七分つき米）、 油、さとう、米粉、ごま	ごぼう、にんじん、（干）しいたけ、 もやし、こまつな、メロン	622 kcal 28.1 g 22.0 g
5 金	スタミナ丼	○	豆腐とわかめのスープ ミルクゼリー	豚肉、牛乳、豆腐、生わか め、粉寒天、粉ゼラチン	水稻穀粒（七分つき米）、 油、でん粉、ごま、さとう、 いちごジャム	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけの こ（水煮）、にんじん、ピーマン、えのき たけ、もやし	660 kcal 25.7 g 19.0 g
8 月	麦ごはん	○	チキンカツ 野菜の海苔あえ みそ汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、刻みの り、けずりぶし、生わかめ	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	647 kcal 28.9 g 22.1 g
9 火	ミルクパン	○	魚のピザ（鮭） ジャーマンポテト 白いんげん豆の田舎風スープ	牛乳、鮭、シュレッドチー ズ、ベーコン、豚肉、 白いんげん豆	ミルクパン、油、じゃがい も	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム（レ ット）、ピーマン、にんじん、白菜	602 kcal 34.6 g 21.9 g
10 水	ごはん	○	肉じゃがうま煮 キャベツのおひたし りんごゼリー	牛乳、豚肉、けずりぶし、 凍り豆腐、粉寒天、粉ゼラ チン	米、油、さとう、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、りんごジュース、 りんご（缶詰）	621 kcal 23.4 g 15.3 g
11 木	ソース焼きそば	○	お豆かりんとう 中華風コーンスープ	豚肉、あおのり、牛乳、大 豆、牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵	むし中華麺、油、さつまい も、でん粉、油、さとう、 ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、 にら、クリームコーン（レット）	606 kcal 29.0 g 22.5 g
12 金	ツナそぼろごはん	○	大根とわかめのサラダ 吉野汁	まぐろ缶詰、凍り豆腐、鶏 卵、牛乳、わかめ、けずり ぶし、鶏肉、油揚げ	水稻穀粒（七分つき米）、 さとう、油、ごま、でん粉	しょうが、にんじん、（干）しいたけ、さ やいんげん、キャベツ、だいこん、ホー ルコーン（レット）、えのきたけ、たけのこ （水煮）、こまつな	601 kcal 29.1 g 20.8 g
16 火	ピラフ	○	じゃがいものマヨネーズ焼き 野菜スープ 冷凍みかん	鶏肉、いか、牛乳、豚肉、 レンズまめ	米、おおむぎ、油、じゃがい も	たまねぎ、ホールコーン（レット）、エリン ギ、ピーマン、赤ピーマン、パセリ、にん じん、セロリー、キャベツ、 冷凍みかん	607 kcal 22.3 g 18.4 g
17 水	ごはん	○	あさり入りかつおでんぶ 魚の甘酢あんかけ きのこ入りおひたし にらたま汁	牛乳、あさり（缶詰、水 煮）、粉かつお、ホキ、けず りぶし、豆腐、鶏卵	米、さとう、ごま、でん粉、 小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、 こまつな、えのきたけ、にら	632 kcal 34.7 g 18.2 g
18 木	ジャムサンド（イチゴ）	○	かぼちゃのシチュー トロピカルサラダ	牛乳、鶏肉、レンズまめ、 豆乳、牛乳、スキムミル ク、粉チーズ	食パン、いちごジャム、 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 （レット）、赤ピーマン	640 kcal 27.0 g 19.4 g
19 金	ゆかりごはん	○	ツナコロッケ ゆでキャベツ（ソース） わかめスープ	牛乳、ツナ、スキムミル ク、鶏卵、鶏肉、豆腐、生わ かめ	米、じゃがいも、油、小麦 粉、パン粉、油、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんに く、しょうが、えのきたけ	682 kcal 26.1 g 23.0 g
20 土	ひよこ豆カレーライス	○	ひとしお野菜 ぶどうゼリー	鶏肉、ひよこまめ、粉チー ズ、牛乳、粉寒天、粉ゼラ チン	米、油、じゃがいも、バ ター、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまね ぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅう り、ぶどうジュース	681 kcal 23.7 g 17.8 g
24 水	ごはん	○	魚のピリ辛ソースかけ（さば） ごま酢かけ みそ汁	牛乳、まさば、油揚げ、 けずりぶし、豆腐	米、ごま油、でん粉、さと う、ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、りんご、もやし、に んじん、きゅうり、えのきたけ、 たまねぎ	632 kcal 30.3 g 23.0 g
25 木	スパゲッティ地中海ソース	○	ピクルス キャロットケーキ	いか、冷）えび、あさり （缶詰、水煮）、粉チーズ、 牛乳、鶏卵	スパゲッティ、油、バ ター、小麦粉、さとう	赤とうがらし、にんにく、セロリー、た まねぎ、にんじん、ホールトマト （缶）、きゅうり、だいこん、 みかんジュース	618 kcal 25.3 g 19.3 g
26 金	ごはん	○	きんぴら煮 三平汁 くだもの（なし）	牛乳、豚肉、さつま揚げ、 けずりぶし、鮭、豆腐	米、じゃがいも、油、 さとう、ごま	ごぼう、にんじん、たけのこ（水煮）、こ んにゃく、さやいんげん、だいこん、ね ぎ、なし	649 kcal 29.6 g 18.0 g
29 月	ドライカレートースト	○	クリームスープ たまねぎドレッシングのサラダ	鶏ひき肉、レンズまめ、 シュレッドチーズ、牛乳、 鶏肉、スキムミルク、豆乳	無塩食パン、油、小麦粉、 じゃがいも、バター、 さとう	たまねぎ、にんじん、クリームコーン （レット）、ホールコーン（レット）、 パセリ、キャベツ、だいこん、きゅうり	626 kcal 23.2 g 19.7 g
30 火	きつねうどん	○	かぼちゃの天ぷら ちくわの磯辺揚げ 野菜の梅ドレッシング	こんぶ、厚けずりぶし、 かつお厚削り、豚肉、油揚 げ、牛乳、ちくわ、あおの り、けずりぶし	うどん、さとう、米粉、油	にんじん、ねぎ、こまつな、かぼちゃ、も やし、きゅうり、梅干し	628 kcal 29.2 g 25.9 g