

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, ブレーンヨーグルト	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	チヤーハン	○	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, ワタの皮	たまねぎ, にんじん, (冷)グリンピース, 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	○	しあわせごはん 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, しあわせ, 油揚げ	水稲穀粒(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	水稲穀粒(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, ジャガイ モ	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム(レ トル), 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, ジャガイ モ	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(レトルト)	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	水稲穀粒(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(レトルト), 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, ジャガイ モ	たまねぎ, ホールコーン(レトルト), 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, 木キ, 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 (レトルト), 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, ジャガイモ, 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, ジャガイモ, 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, ジャガイモ	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, ジャガイモ, 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, ジャガイモ, バター, さとう	たまねぎ, にんじん, クリームコーン (レトルト), ホールコーン(レトルト), 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