



9月の献立表



令和7年度
世田谷区立祖師谷小学校

日	牛乳	料理名	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	給食メモ
2 火	○	チキンカレーライス たいたいりサラダ なし	牛乳、鶏肉、大豆	水稻穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、きゅうり、キャベツ、なし	642 kcal 21.9 g	旬の食材を 使います
3 水	○	シュガーあげパン ポークピーンズ フレンチサラダ	牛乳、大豆、ベーコン、豚肉、鶏ガラ、生クリーム、粉チーズ	ミルクパン、グラニュー糖、油、じゃがいも、三温糖、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、冷凍グリンピース、キャベツ、もやし、きゅうり	600 kcal 24.3 g	
4 木	○	ごはん さかなのねぎしようゆやき やさいのいのいあえ ごじる	牛乳、ぶり、刻みのり、けずりぶり、豚肉、大豆	米、さとう、さつまいも	ねぎ、しょうが、こまつな、もやし、だいこん、白菜、にんじん、(干)しいたけ、こねぎ	587 kcal 29.5 g	おすすめ 給食レシピ①
5 金	○	ふたすきどん むらくもじる やさいのうめおかかあえ	牛乳、豚肉、けずりぶり、豆腐、鶏卵、わかめ、粉かつお	水稻穀粒(七分つき米)、油、さとう、でん粉	たまねぎ、しらたき、ねぎ、こまつな、にんじん、(干)しいたけ、えのきだけ、もやし、キャベツ、冷凍コン、ねり梅	587 kcal 27.6 g	おすすめ 給食レシピ②
8 月	○	ひやしきつねうどん あおのりホテトピーンズ	牛乳、けずりぶり、鶏肉、油揚げ、大豆、あおのり	冷凍うどん、さとう、油、でん粉、じゃがいも	にんじん、もやし、きゅうり	565 kcal 25.8 g	
9 火	○	ごはん さばのしおやき ひじきのいために きくのすまじる	牛乳、さば、干ひじき、大豆、ちくわ、油揚げ、けずりぶり、鶏肉、かまぼこ、豆腐	米、油、さとう	にんじん、こんにゃく、えのきだけ、ねぎ、こまつな、きく	622 kcal 29.7 g	重陽の節句 献立
10 水	○	ごまハニートースト ハンガリーシチュー キャロットソースサラダ	牛乳、豚肉	食パン、バター、油、はちみつ、ごま、じゃがいも、小麦粉、さとう	たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、冷凍コン、にんにく	631 kcal 22.0 g	有機野菜を 使います
11 木	○	こまつなごはん こあじのからあげ あさづけ かきたまじる	牛乳、鶏肉、こあじ、刻み昆布、けずりぶり、鶏卵	米、ごま油、さとう、ごま、油、でん粉、米粉	しょうが、たけのこ(水煮)、こまつな、きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	586 kcal 32.2 g	
12 金	○	ツナピラフ カリカリベーコンのサラダ ミニストラスープ ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、ツナ(缶)、ベーコン、粉寒天	水稻穀粒(七分つき米)、油、バター、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、冷凍コン、キャベツ、きゅうり、だいこん、こんにゃく、セロリ、ホールトマト(缶)、パセリ、ぶどうジュース	553 kcal 18.0 g	
16 火	○	ごはん さつまいものそぼろに やさいのビリカラ	牛乳、鶏肉、けずりぶり、凍り豆腐	米、油、さとう、さつまいも、でん粉、ごま油、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、(干)しいたけ、だいこん、きゅうり	612 kcal 21.9 g	
17 水	○	ミルクパン とりにくのバジルふうみ クラムチャウダー りんご	牛乳、鶏肉、ベーコン、あさり(缶詰、水煮)、牛乳、豆乳、粉チーズ	ミルクパン、オリーブ油、油、じゃがいも、バター、小麦粉	バジル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、りんご	559 kcal 26.5 g	
18 木	○	むぎごはん さかなのこうみやき きりほしだいこんのオイスターいため ごもくやさいスープ	牛乳、さけ、豚肉、鶏ガラ、鶏肉、うずら卵(水煮)	米、おおむぎ、さとう、油、ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、切干しだいこん、もやし、にら、たまねぎ、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、チングンツァイ	577 kcal 31.6 g	旬の食材を 使います
19 金	○	チキンとトマトのスパゲッティ こまつなサラダ もものこめこケーキ	牛乳、鶏肉、鶏卵、牛乳	スパゲッティ、油、さとう、米粉、バター	にんにく、たまねぎ、しめじ、ホールトマト(缶)、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、黄桃(缶)	609 kcal 22.0 g	
22 月	○	わかめごはん にくじが やさいのごまあえ みかん	牛乳、わかめ、じゃこ、豚肉、さつま揚げ	米、ごま、油、じゃがいも、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、こまつな、もやし、冷凍コン、みかん	597 kcal 22.9 g	
24 水	○	リースやきそば ごぼうチップスサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、あおのり、フレーンヨーグルト	蒸し中華めん、さとう、ごま油、ごま、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、(干)しいたけ、きゅうり、冷凍コン、ごぼう、みかん(缶)、パインアップル(缶)、黄桃(缶)	551 kcal 21.1 g	旬の食材を 使います
25 木	○	ごはん アジフライ わふうサラダ じゃがいものボタージュ きぼう	牛乳、アジ、けずりぶり、豆腐、わかめ	米、小麦粉、パン粉、ごま、さとう、油、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ	582 kcal 29.4 g	旬の食材を 使います
26 金	○	ナンピザ グリーンサラダ じゃがいものボタージュ きぼう	牛乳、ベーコン、シュレッドチーズ、豆乳、生クリーム	ナン、油、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、ピーマン、パセリ、キャベツ、もやし、きゅうり、きぼう	556 kcal 22.3 g	旬の食材を 使います
29 月	○	ごはん さかなのしちみやき とりにくとだいこんのもの かぼちゃのみそしる	牛乳、さわら、鶏肉、けずりぶり、豆腐	米、ごま油、さとう、油	にんにく、しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん、こんにゃく、かぼちゃ、しめじ、こまつな	572 kcal 29.4 g	有機米を 使います
30 火	○	むぎごはん とりにくとじゃがいものあげに くきわかめのあますあえ	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、くきわかめ	米、おおむぎ、油、米こうじ、でん粉、じゃがいも、さとう、ごま油	しょうが、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、(干)しいたけ、もやし、きゅうり	582 kcal 23.7 g	

(注) 学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

＜9月の給食目標＞ いろいろな食べ物について学ぼう

給食では、やさいにくさかな野菜や肉、魚など、いろいろな食べ物を使っています。給食は味や見た目だけでなく、食べたときの食感を考えたり、旬の食材を使ったり、いろいろな工夫のものを作られています。9月の給食には、秋に旬をむかえる食べ物をたくさん使っています。ぜひ楽しみにしてくださいね。いつどのような食材が使われるか、献立表を確認してみましょう。

