



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 だいずいりサラダ なし	牛乳、鶏肉、大豆	水稲穀粒(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 ポークビーンズ 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)、冷凍グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり	600 kcal 24.3 g	
4木	○	ごはん さかなのねぎしょうゆやき やさいののいあえ こじる	牛乳、ぶり、刻みりのり、けずりぶし、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	○	ぶたすきどん むらくもじる やさいのうめおかかあえ	牛乳、豚肉、けずりぶし、豆腐、鶏卵、わかめ、粉かつお	水稲穀粒(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、冷凍コーン、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 あおりのポテトビーンズ	牛乳、けずりぶし、鶏肉、油揚げ、大豆、あおりのり	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 きくのすましじる	牛乳、さば、平ひじき、大豆、ちくわ、油揚げ、けずりぶし、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、冷凍コーン、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、けずりぶし、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 ミネストラスープ ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、ツナ(缶)、ベーコン、粉寒天	水稲穀粒(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、冷凍コーン、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんにく、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 さつまいものそばろに やさいのピリカラ	牛乳、鶏肉、けずりぶし、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 きりぼ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、チンゲンツァイ	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 にくじゃが やさいのごまあえ みかん	牛乳、わかめ、じゃこ、豚肉、さつまいも	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、冷凍コーン、みかん	597 kcal 22.9 g	
24水	○	ソースやきそば ごぼうチップスサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、あおりのり、プレーンヨーグルト	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、冷凍コーン、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 じゃがいもとたまねぎのみそじる	牛乳、アジ、けずりぶし、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 じゃがいものポタージュ きよほう	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、きよほう	556 kcal 22.3 g	旬の食材を使います
29月	○	ごはん さかなのしみやき とりにくとだいこんのもの かぼちゃのみそじる	牛乳、さわら、鶏肉、けずりぶし、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、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と作られています。

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。ぜひ楽しみにしてみてくださいね。

いっ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。



重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。

