

保護者様



# 9月分学校給食献立表



令和7年度 9月 1日

世田谷区立東深沢中学校

校長 本田 仁

給食回数19回

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 脂質 たんぱく質
1月	鶏飯	○	抹茶ケーキ 切り干しだいこんサラダ	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, けずりぶし, 刻みのり, 牛乳, ちくわ	米, さとう, 油, 小麦粉, グラニュー糖, 油, 三温糖, ごま油	にんじん, (干)しいたけ, 万能ねぎ, もやし, キャベツ, 切り干しだいこん	821 kcal 21.8 g 31.2 g
2火	カレーライス	○	ミネラルサラダ りんご	牛乳, 鶏肉, 干ひじき, ひよこめめ, ハム	水稲穀粒(七分つき米), 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう, ごま油	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, りんご, しょうが, きゅうり, ホールコーン(缶)	855 kcal 27.1 g 26.9 g
3水	ミルクパン	○	スペイン風オムレツ トマトシチュー ツナ入りキャベツサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏卵, 鶏肉, まぐろ缶詰	ミルクパン, じゃがいも, バター, 油, さとう, 三温糖, 小麦粉	たまねぎ, パセリ, にんにく, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり	732 kcal 33.1 g 30.7 g
4木	ごはん	○	手作りなめ茸 魚のみそマヨドレ焼 和風サラダ あんかけ汁	牛乳, 鮭, けずりぶし, ちくわ, 油揚げ	米, さとう, 三温糖, 油, でん粉, あられふ	えのきたけ, キャベツ, きゅうり, こまつな, にんじん, (干)しいたけ, もやし, ねぎ	751 kcal 21.1 g 34.5 g
5金	五目冷しうどん	○	マラーカオ わかめサラダ	牛乳, こんぶ, けずりぶし, 油揚げ, 焼き豚, 鶏卵, エバミルク(無糖練乳), 牛乳, わかめ	冷凍うどん, さとう, 小麦粉, ラード, グラニュー糖, 油, 三温糖	きゅうり, (干)しいたけ, にんじん, だいこん, もやし, こまつな, ホールコーン(缶)	783 kcal 25.9 g 28.7 g
8月	チキンライス	○	ABCマカロニスープ イタリアンサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, ウィンナー, ダイスチーズ	水稲穀粒(七分つき米), 油, バター, 油, じゃがいも, マカロニ, オリーブ油, 三温糖	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), にんじん, 白菜, こまつな, キャベツ, きゅうり	749 kcal 24.2 g 27.0 g
9火	いわしの蒲焼丼	○	卵入り豆腐汁 ひと塩野菜	牛乳, いわし, こんぶ, けずりぶし, 豆腐, 鶏卵	米, でん粉, 小麦粉, 油, 三温糖, ごま, ごま油	しょうが, にんじん, 白菜, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり	787 kcal 23.9 g 31.0 g
10水	ミートソーストースト	○	クリームシチュー コーンサラダ	牛乳, 豚肉, シュレッドチーズ, 鶏肉, 牛乳	食パン, 油, 小麦粉, さとう, じゃがいも, 油	たまねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし(冷凍)	777 kcal 33.7 g 34.3 g
11木	海鮮あんかけ丼	○	パンサンサー カフェオレゼリー	牛乳, いか, えび, 鶏卵, 粉寒天, 粉ゼラチン, 牛乳, 生クリーム	米, 油, 三温糖, でん粉, ごま油, 春雨, さとう, グラニュー糖	にんにく, しょうが, きくらげ(乾), (干)しいたけ, たけのこ(水煮), にんじん, ねぎ, 白菜, チンゲンツァイ, キャベツ, きゅうり	785 kcal 19.6 g 27.0 g
12金	子ぎつねごはん	○	白玉スープ のりあえ	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, けずりぶし, こんぶ, 鶏肉, わかめ, 鶏卵, ツナ, 刻みのり	米, ごま油, 三温糖, 白玉もち, でん粉, さとう	にんじん, えだまめむき身(冷凍), 白菜, ねぎ, キャベツ, こまつな	758 kcal 23.7 g 31.8 g
16火	スパイシー焼きそば	○	ポテトドッグ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, ウィンナー, 鶏卵, 牛乳, プレーンヨーグルト	蒸し中華めん, 油, ごま油, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, バインアッブル(缶), りんご(缶詰), もも(缶詰果肉)	813 kcal 31.2 g 27.0 g
17水	キムチ丼	○	春雨サラダ わかめスープ	牛乳, 豚肉, ポークハム, わかめ, 豆腐, 鶏卵	水稲穀粒(七分つき米), 油, 三温糖, 春雨, 油, ごま油, でん粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, ねぎ, 白菜, キムチ, なら, もやし, きゅうり, しょうが	779 kcal 23.3 g 30.4 g
19金	ミルクパン	○	魚のポワレ風 ポークシチュー キャベツサラダ	牛乳, めかじき, 豚肉	ミルクパン, オリーブ油, パン粉, バター, 油, じゃがいも, さとう, 小麦粉, 油	たまねぎ, にんにく, レモン, パセリ, キャベツ, にんじん, とうもろこし(冷凍)	794 kcal 33.7 g 38.1 g
22月	まめまめおこわ	○	肉じゃがうま煮 和風サラダ	牛乳, あずき, 油揚げ, 鶏ひき肉, 豚肉, けずりぶし, 凍り豆腐	もち米, 米, さとう, 油, じゃがいも, ごま油, 三温糖	えだまめむき身(冷凍), たまねぎ, にんじん, こんにゃく, キャベツ, もやし, こまつな	791 kcal 24.8 g 33.0 g
24水	洋風ライス	○	ミネストローネ カルボナーラポテト	牛乳, 鶏肉, 豚肉, レンズまめ, ベーコン, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	水稲穀粒(七分つき米), バター, 油, マカロニ, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ホールコーン(缶), (冷)グリーンピース, セロリー, キャベツ, ダイストマト(缶), にんにく	796 kcal 27.3 g 30.8 g
25木	ごはん	○	魚のフライ 野菜の浅漬け すまし汁	牛乳, 鮭, こんぶ, けずりぶし, 鶏肉, 豆腐, わかめ	米, 小麦粉, パン粉, 油, さとう, でん粉	だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが, にんにく, ねぎ	787 kcal 22.6 g 37.0 g
26金	ビスキュイパン	○	カレースープ こまつなサラダ	牛乳, 鶏卵, ベーコン, 鶏肉, レンズまめ, まぐろ	ミルクパン, グラニュー糖, バター, ごま, 小麦粉, いちごジャム, 油, じゃがいも, 油, 三温糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, こまつな, もやし	757 kcal 32.6 g 29.3 g
29月	スパゲティ(クリームソース)	○	フレンチサラダ キャロットケーキ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, いか, ほたて, 牛乳, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, バター, 小麦粉, 三温糖, グラニュー糖	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), キャベツ, きゅうり, りんご, みかんジュース	782 kcal 31.2 g 29.1 g
30火	有機米ごはん	○	豚肉と野菜の卵炒め ワンタンスープ	牛乳, 豚肉, 凍り豆腐, 鶏卵, 豚骨, 豚肉	米, 油, さとう, でん粉, ごま油, 卵の皮	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな, にんじん, もやし	810 kcal 27.7 g 33.9 g

敬老の日



※ 献立内容は、食材料の都合により変更することもあります。

姿勢をよくして食べよう

