

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、あらね	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	○	マールーカオ 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、パインアップル(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、にら、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	○	魚のボワレ風 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、ワラの皮	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



※ 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

