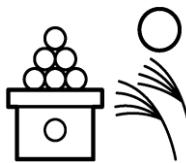


9月 献立表



多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

令和7年度

日付	曜日	牛乳	献立名	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 脂質	
1	月	○	キーマカレー&ナン ★ゼリー入りフルーツポンチ	豚肉 大豆 粉ゼラチン	粉チーズ 牛乳 粉寒天	ナン 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん ホールトマト(缶)	にんにく,たまねぎ セロリー,しめじ,りんご しょうが,ぶどうジュース みかん(缶),黄桃(缶) パインアップル(缶)	792 kcal 29.3 g 28.0 g	
2	火	○	スタミナ丼 けんちん汁 くだもの	豚肉 豆腐	牛乳	米,米粒麦 さとう,でん粉 じゃがいも	油	にんじん ピーマン	にんにく,しょうが,ごぼう たまねぎ,だけのこ(水煮) こんにゃく,だいこん ねぎ,なし	786 kcal 33.0 g 22.0 g	
3	水	○	ごはん じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	豚肉 凍り豆腐 豆腐,鶏卵	牛乳 わかめ	米,さとう じゃがいも でん粉	油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが,こんにゃく たまねぎ,ねぎ えのきだけ	776 kcal 35.1 g 22.2 g	
4	木	○	塩焼きそば 中華サラダ チーズ入り蒸しパン	豚肉 鶏卵	牛乳 プロセスチーズ	さとう でん粉 蒸し中華めん 小麦粉	油 ごま油 ごま バター	にんじん にら	にんにく,しょうが たまねぎ,もやし,ねぎ えのきだけ,キャベツ きゅうり	731 kcal 27.9 g 28.6 g	
5	金	○	ごはん 鮭の南部焼き 夏野菜の南蛮かけ 生揚げのみそ汁	鮭 生揚げ	牛乳 わかめ	米 さとう	ごま 油	かぼちゃ ピーマン こまつな	なす だいこん もやし ねぎ	763 kcal 39.1 g 21.6 g	
8	月	○	チキンライス マカロニのクリーム煮 くだもの	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ 生クリーム	米,米粒麦 小麦粉 マカロニ	油 バター	トマトジュース にんじん ピーマン	にんにく,たまねぎ (冷)グリンピース マッシュルーム(缶) なし	857 kcal 32.1 g 26.4 g	
9	火		中間考査								
10	水		中間考査								
11	木	○	★きな粉あげパン 春雨スープ ツナサラダ くだもの	きな粉,豚肉 うずら卵(水煮) ツナ(レトルト)	牛乳 わかめ	コッペパン さとう 春雨	油	にんじん こまつな	たけのこ(水煮),しょうが (干)しいたけ,もやし,ねぎ にんにく,キャベツ きゅうり,たまねぎ 冷凍みかん	784 kcal 30.7 g 34.4 g	
12	金	○	ごはん とりのチリソース 中華風コーンスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	米 でん粉	油	にんじん こまつな	にんにく,しょうが,ねぎ たまねぎ,セロリー マッシュルーム(缶) だけのこ(水煮) クリームコーン(缶)	786 kcal 40.0 g 22.6 g	
15	月		敬老の日								
16	火	○	麦ごはん かみかみ佃煮 がめ煮 冬瓜汁	糸けずり,鶏肉 さつま揚げ 油揚げ,豆腐	牛乳 じゃこ 塩昆布	米 米粒麦 さとう	ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが,こんにゃく,ねぎ れんこん,ごぼう,とうがん だけのこ(水煮) えのきだけ	776 kcal 36.2 g 20.4 g	
17	水	○	黒砂糖パン のフライ(中濃ソース) ペペロンチーノ 卵スープ	いか 鶏肉 鶏卵	牛乳	黒砂糖パン,小麦粉 パン粉,でん粉 スマッシュティ	油 オリーブ油	バセリ にんじん こまつな	にんにく,キャベツ たまねぎ えのきだけ	817 kcal 38.2 g 29.0 g	
18	木	○	中華丼 きゅうりの中華味 中華スープ	豚肉,いか 冷えび つずら卵(水煮)	牛乳	米,米粒麦 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん チングンツァイ こまつな	にんにく,しょうが,ねぎ だけのこ(水煮),きゅうり (干)しいたけ,しなちく もやし,白菜	770 kcal 37.7 g 21.7 g	
19	金	○	秋分の日献立 ★冷しきつねうどん きんぴら風炒め煮 ごま団子	油揚げ あずき	わかめ 牛乳	冷凍うどん,さとう じゃがいも,三温糖 小麦粉,白玉粉	油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん	もやし,きゅうり,ねぎ ごぼう,だけのこ(水煮) こんにゃく	907 kcal 35.6 g 35.5 g	
22	月	○	ごはん コロッケ おひたし もずくスープ	豚肉 おから 鶏卵 豆腐	牛乳,粉チーズ 生クリーム しらす干し もずく	米,じゃがいも ボテトパウダー 小麦粉,パン粉 さとう	油	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ もやし だいこん ねぎ	837 kcal 30.6 g 25.5 g	
23	火		秋分の日								
24	水	○	ハッシュドボーカライス わかめサラダ	豚肉	生クリーム 牛乳 わかめ じゃこ	米,米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく,しょうが たまねぎ,キャベツ マッシュルーム(缶) だいこん	827 kcal 26.1 g 27.0 g	
25	木	○	ごはん さばのみぞ煮 青菜の塩昆布和え 吉野汁	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 しらす干し 塩昆布 わかめ	米 さとう でん粉	ごま油 ごま	こまつな にんじん	しょうが ねぎ もやし だけのこ(水煮)	833 kcal 35.4 g 31.7 g	
26	金	○	セサミトースト ルビア じゃこサラダ くだもの	白いんげん豆 鶏肉	牛乳 わかめ じゃこ	食パン グラニュー糖 じゃがいも さとう	バター ごま オリーブ油 油	にんじん トマト 赤ピーマン バセリ	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり,りんご	736 kcal 28.4 g 32.0 g	
29	月	○	かば焼き丼 切り干し大根の煮つけ さつま汁	いわし さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	米,米粒麦 でん粉,小麦粉 さとう さつまいも	油	にんじん	しょうが,(干)しいたけ 切干し大いこん,ねぎ しらたき,ごぼう だいこん	829 kcal 35.9 g 24.7 g	
30	火		ターメリックライス タンドリーチキン じゃがいものクリーム煮 卵と野菜のスープ	鶏肉 鶏卵	牛乳 フレーンヨーグルト 生クリーム	米,米粒麦 じゃがいも さとう,でん粉	油 バター	バセリ にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ,もやし	773 36.1 25.2	

前期保健給食委員会より

保健給食委員会では、年2回リクエスト給食のアンケートを実施しています。

前期保健給食委員会は、6月にアンケートを実施しました。今月からリクエスト給食にあがった献立を実施します。

献立表の献立名欄に★印がついているものが、その献立です。

◎今月は世田谷野菜はお休みです。

学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。