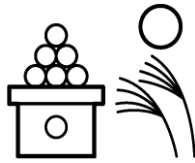


# 9月献立表



令和7年度 多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

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、たけのこ（水煮） こんにゃく、だいこん ねぎ、なし	786 kcal 33.0 g 22.0 g 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 えのきたけ	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 えのきたけ、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）グリーンピース 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） たけのこ（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 たけのこ（水煮） えのきたけ	776 kcal 36.2 g 20.4 g
17	水	○	黒砂糖パン 缶のフライ（中濃リノ） 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 スパゲッティ	油 オリーブ油	パセリ にんじん こまつな	にんにく、キャベツ たまねぎ えのきたけ	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 うずら卵（水煮）	牛乳	米、米粒麦 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ たけのこ（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	○	★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、たけのこ（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 ポテトパウダー 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	○	ハッシュドボークライス 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 さばのみそ煮 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 たけのこ（水煮）	833 kcal 35.4 g 31.7 g
26	金	○	セサミトースト ルピア 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 パセリ	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	○	かは焼き丼 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 切干しだいこん、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 プレーンヨーグルト 生クリーム	米、米粒麦 じゃがいも さとう、でん粉	油 バター	パセリ にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ、もやし	773 kcal 36.1 g 25.2 g

＊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。