



## こんだてひょう

令和7年9月30日  
優郷の学び舎  
世田谷区立弦巻小学校  
校長 福留 修一

			牛乳 赤体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 中学校	お知らせ
2	木	チーズトースト 肉団子スープ さつま芋サラダ	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る 牛乳、 牛乳、	黄 エネルギーのもとになる 食パン、 パン粉、さつまいも、 油、砂糖	緑 体の調子を整える たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、 キャベツ、ホールコーン、こまつな、 きゅうり	586 kcal 23.0 g
3	金	エビチャーハン 豆アジのから揚げ 中華風たまごスープ	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る エビ、アヒ、とり肉、たまご	黄 エネルギーのもとになる 米、 油、ごま油、でん粉、油	緑 体の調子を整える しょうがにんにく、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、ホールコーン、 クリームコーン、こまつな	566 kcal 27.2 g
6	月	二色そぼろごはん すまし汁 さつま芋のごま団子	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る とり肉、たまご、鶏肉、 かばこの 白いんげん豆	黄 エネルギーのもとになる 七分つき米、 油、砂糖、ごま油、 さといちじやさつまいも、 白玉粉、ごま油	緑 体の調子を整える しょうが、こまつな、にんじん、 もやし、せんべい、のきだけ、 白菜、ねぎ	653 kcal 30.6 g
7	火	つけうどん お好み揚げ	牛乳、 牛乳、	赤体を作る 豚肉、油揚げ、ちくわ、青のり、 かつおぶし	黄 エネルギーのもとになる うどん、 砂糖、小麦粉、油	緑 体の調子を整える にんじん、しめじ、もやし、ねぎ、 こまつな、キャベツ、しょうが(酢漬)	604 kcal 26.6 g
8	水	ポークカレーライス 大根サラダ	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る 豚肉	黄 エネルギーのもとになる 米、 油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、 ごま油	緑 体の調子を整える にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 ホールトマト、セロリー、だいこん、 きゅうり、もやし	609 kcal 20.4 g
9	木	ごはん ジャンボシュウマイ 中華スープ チングン菜のサラダ	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る 豚肉、豆腐、とり肉	黄 エネルギーのもとになる 米、 でん粉、ごま油、 しゅうまいの皮、油、砂糖	緑 体の調子を整える しょうがたまねぎ、ねぎ、 しりたけ(乾)にんにく、にんじん、 白玉チヂン、葉、もやし、 ホールコーン	617 kcal 26.7 g
10	金	ミルクパン カラフルオムレツ チキントマトシチュー 梨	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る 豚肉、たまご、とり肉、 ひよこまめ	黄 エネルギーのもとになる ミルクパン、 油、じゃがいも、砂糖、小麦粉	緑 体の調子を整える たまねぎ、赤ビーマン、 ピーマン、ホールコーンにんじん、 ホールトマト、なし	616 kcal 27.3 g
14	火	チキンライス 豆腐ナゲット ABCスープ	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る とり肉、豆腐、とり肉、 ワインナー	黄 エネルギーのもとになる 七分つき米、 油、でん粉、パン粉、油、マカロニ	緑 体の調子を整える トマトジュース、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 ピーマン、黄ビーマンにんにく、 キャベツ	569 kcal 22.8 g
15	水	あんかけ焼きそば カラフルピーンズ 柿	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る 豚肉、イカ、うずら鶏、大豆 青大豆ひよこまめ、 りんごめんじゅご	黄 エネルギーのもとになる 蒸し中華めん、 でん粉、さつまいも、油、砂糖	緑 体の調子を整える しょうがにんにく、たまねぎ、 にんじん、しりたけ(乾)、だいこん、 もやし、キャベツ、チングン菜、 かき	570 kcal 24.8 g
16	木	さつま芋ごはん サンマの塩焼き 大根おろしそえ かぶのみそ汁 りんご	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る サンマ、油揚げ、みそ	黄 エネルギーのもとになる 米、もち米、 さつまいも、ごま	緑 体の調子を整える だいこん、しモンド、たまねぎ、 えのきだけ、かぶかぶ(葉)、 ねぎ、りんご	583 kcal 23.8 g
17	金	こまツナマヨトースト パンキンシチュー 有機じゃが芋の粉吹芋	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る ツナ、とり肉、生クリーム	黄 エネルギーのもとになる 食パン、 油、小麦粉、食パン、 じゃがいも	緑 体の調子を整える たまねぎ、こまつな、にんじん、 かぼちゃ	590 kcal 21.3 g
20	月	栗ごはん サバの塩焼き かきたま汁 根菜のきんぴら	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る サバ、豆腐、たまご、 さつま揚げ	黄 エネルギーのもとになる 米、もち米、 栗、砂糖、でん粉、油、砂糖、 ごま油、ごま	緑 体の調子を整える たまねぎにんじん、ごねぎ、 れんこん、こぼう、こんにゃく、 こまつな	601 kcal 30.8 g
21	火	きのこみそマヨトースト 米粉のポークシチュー ツナサラダ	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る ベーコン生クリーム、みそ、 ピザチーズ豚肉、ツナ	黄 エネルギーのもとになる 無塩食パン、 油、小麦粉、じゃがいも、 米粉、油、砂糖	緑 体の調子を整える たまねぎ、マッシュルームしめじ、 エリンギ、パセリにんにく、 にんじん、レモン、きゅうり、 キャベツ	581 kcal 25.5 g
22	水	赤飯 サフランの塩こうじ焼き お祝いけんちん汁 カリカリ油揚げのおひたし	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る あずき、サフラン、豆腐、なると、 油揚げ	黄 エネルギーのもとになる 米、もち米、 ごま、ごま油、砂糖	緑 体の調子を整える ごぼう、にんじん、だいこん、 こんにゃく、ねぎ、もやし、キャベツ	580 kcal 28.8 g
23	木	じゃごはん 豆腐のつくね焼き お麸とわかめのみそ汁 塩昆布和え	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る ちりめんじゅご、豆腐、大豆、 とり肉、ひじき、わかめ、みそ、 塩昆布	黄 エネルギーのもとになる 米、 でん粉、砂糖、あられふ、 ごま油	緑 体の調子を整える しょうがにんじん、ねぎ、たまねぎ、 だいこん、もやし、キャベツ	561 kcal 24.8 g
24	金	照り焼きフィッシュバーガー <sup>JAS</sup> かぶときのこのクリームシチュー	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る サケ、とり肉、生クリーム	黄 エネルギーのもとになる ミルクパン、 砂糖、でん粉、油、じゃがいも、 小麦粉	緑 体の調子を整える しょうが、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、マッシュルーム、 かぶ、かぶ(葉)、ハゼリ	572 kcal 30.2 g
27	月	ごはん イカのかりんと揚げ じゃが芋団子汁 こんにゃく入り和え物	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る イカ、みそ	黄 エネルギーのもとになる 米、 でん粉、油、じゃがいも、小麦粉、 砂糖、ごま油	緑 体の調子を整える しょうが、ねぎ、キャベツ、こまつな、 こんにゃく、きゅうり、にんじん、 もやしたまねぎ	634 kcal 25.1 g
28	火	みそラーメン 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る みそ、大豆、 りんごめんじゅご	黄 エネルギーのもとになる ちゃんぽんめん、 油、ごま油、ごま、でん粉、砂糖	緑 体の調子を整える しょうがにんにく、にんじん、 たまねぎ、白菜、もやし、えのきだけ、 こまつな、ねぎにら	564 kcal 26.4 g
29	水	マー婆ー豆腐丼 ピリ辛中華スープ ぶどう	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る 豚肉、みそ、豆腐、とり肉	黄 エネルギーのもとになる 七分つき米、 油、砂糖、でん粉、ごま油、春雨	緑 体の調子を整える しょうがにんにく、 たまねぎにら、にんじん、白菜、 えのきだけ、ねぎ、ぶどう	638 kcal 26.2 g
30	木	とりごぼうのスパゲッティ 大根サラダ 米粉のかほぢやケーキ	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る ベーコン、とり肉、のり、豆乳	黄 エネルギーのもとになる スパゲッティ、 油、でん粉、砂糖、ごま油、米粉	緑 体の調子を整える にんにく、たまねぎ、ごぼう、しめじ、 しょうが、だいこん、きゅうり、 にんじん、もやし、かほぢや	587 kcal 21.9 g
31	金	赤と白のクリームライス じゃが芋のハニーサラダ りんご	牛乳、 牛乳、 牛乳、	赤体を作る 鶏肉、生クリーム、 ホーグハム	黄 エネルギーのもとになる 米、 油、米粉、じゃがいも、油、 はちみつ	緑 体の調子を整える トマトジュースにんじん、 たまねぎ、エリンギ、ハゼリ、 きゅうり、りんご	603 kcal 23.5 g

\*栄養量は、中学生を1として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。

\*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

## 実りの秋を味わいましょう

実りの秋、おいしい食べ物が多く出回ります。給食でも、新米を始め、秋の味覚が多く登場する予定です。

## 6日（月）さつま芋のごま団子



旧暦の8月15日の夜は「十五夜」とよばれ、一年でもっと美しい満月「中秋の名月（ちゅうやうじゅうのめいげつ）」が見られます。今年は10月6日です。給食では、満月に見立てた「さつま芋のごま団子」を作ります。

日本ではちょうど収穫が始まる時季でもあります。豊作祈願や収穫に感謝する農耕行事のひとつとして、おだんごや収穫したての里芋、栗、くだものなどをお供えし、美しい月を眺める習慣があります。



## 6年生が提案！オリジナル献立

家庭科の学習「まかせてね 今日の食事」を生かし、6年生がオリジナル献立を作りました。

栄養バランス・彩り・価格・食べてくれる人に喜んでもらえることなど、献立を立てたため、さまざまなポイントを学び、一生懸命考えてくださいました。



6年生オリジナル献立には、スマイルマークがついています。

## 【献立の紹介】

10/7 「大阪・関西万博」にちなみ、大阪の食文化を給食で紹介したい、という思いが込められた献立です。キャベツや紅しょうがなどを入れ、「お好み焼き」風の揚げ物を作ります。

10/9 中華料理の献立です。秋から冬にかけておいしくなる「チングン菜」を食べてもらいたい、とサラダに使いました。ジュウマは給食室の手作りです。

10/16 秋が旬のさつま芋、サンマなどをを使った和食献立です。サンマは、1尾の1/3程度の大きさですが、はしを使って、骨付きの魚を食べる経験をしてもらいます。

10/20 この日も、秋の味覚 栗や根菜などをを使った和食献立です。産地でどれだけの栗を、給食室でよく煮て、もち米を入れて炊いたごはんに混ぜて「栗ごはん」にします。

しょくいく  
19の語呂合わせから  
毎月19日は「食育の日」です。



10月の食育の日献立は、  
17日（金）有機農産物を使用した献立です。

今年度、世田谷区の小・中学校では、学期に1回「有機農産物」を使用した献立を提供しています。

有機じゃが芋のおいしさを、  
「粉吹芋」でいただきます。



有機米のごはんは、11月から新米を入荷して、再開予定です。



## 22日（水）開校記念日お祝献立

給食でも赤飯を炊いて  
開校記念日をお祝いします。



## 今月の「せたがやそだち」

(献立表に下線を引いてあります)

きゅうり ピーマン こまつな



今月のくだもの  
りんご・梨・ぶどうなどを使用予定です。

