



# こんだてひょう

令和7年9月30日

優勝の学び舎

世田谷区立弦巻小学校

校長 福岡 修一

		主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだものなど	牛乳 赤を作る	糖 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 (肉・卵)
2	木	チーストースト 肉団子スープ さつま芋サラダ	牛乳 ピザチーズと肉	食パン、 バター・パン粉、さつまいも、 油、砂糖	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 230 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 エビ、アジ、とり肉、たまご	米、 油、ごま油、でん粉、油	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、こねぎ、ホールコーン、 クリームコーン、こまつな	566 kcal 272 g
6	月	二色そばごはん すまし汁 さつま芋のごま団子	牛乳 とり肉、たまご、鶏肉、 かまぼこ、 白いんげん豆	七分つき米、 油、砂糖、砂糖、ごま油、 さといも、さつまいも、 白玉粉、ごま油	しょうが、こまつな、にんじん、 ホールコーン、セロリ、だいこん、 クリームコーン、こまつな	653 kcal 306 g
7	火	つけうどん お好み揚げ	牛乳 豚肉、油揚げ、ちくわ、青のり、 かつおぶし	うどん、 砂糖、小麦粉、油	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 266 g
8	水	ボークカレーライス 大根サラダ	牛乳 豚肉	米、 油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、 ごま油	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、だいこん、 きゅうり、もやし	609 kcal 204 g
9	木	ごはん ジャンボシュウマイ 中華スープ チンゲン菜のサラダ	牛乳 豚肉、豆腐、とり肉	米、 でん粉、ごま油、 しゅうまいの皮、油、砂糖	しょうが、たまねぎ、ねぎ、 しいたけ(乾)、にんにく、にんじん、 白菜、チンゲン菜、もやし、 ホールコーン	617 kcal 267 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 豚肉、たまご、とり肉、 ひよこめ	ミルクパン、 油、じゃがいも、砂糖、小麦粉	たまねぎ、赤ピーマン、 <b>ピーマン</b> 、 ホールコーン、にんじん、 ホールトマト、なし	616 kcal 273 g
14	火	チキンライス 豆腐ナゲット ABCスープ	牛乳 とり肉、豆腐、とり肉、 フィナー	七分つき米、 油、でん粉、パン粉、油、マカロニ	トマトジュース、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 <b>ピーマン</b> 、黄ピーマン、にんにく、 キャベツ	569 kcal 228 g
15	水	あんかけ焼きそば カラフルビーンズ 柿	牛乳 豚肉、イカ、うすら卵、大豆、 青大豆、ひよこめ、 ちりめんじゃこ	煮し中華めん、 でん粉、さつまいも、油、砂糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、しいたけ(乾)、だけのこ、 もやし、キャベツ、チンゲン菜、 かき	570 kcal 248 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 サンマ、油揚げ、みそ	米もち米、 さつまいも、ごま	だいこん、レモン、たまねぎ、 えのきだけ、かぶ、かぶ(葉)、 ねぎ、りんご	583 kcal 238 g
17	金	こまつなマヨトースト パンブキンシチュー 有機じゃが芋の粉吹芋	牛乳 ツナ、とり肉、生クリーム	食パン、 油、小麦粉、食パン、 じゃがいも	たまねぎ、こまつな、にんじん、 かぼちゃ	590 kcal 213 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 サバ、豆腐、たまご、 さつま揚げ	米もち米、 栗、砂糖、でん粉、油、砂糖、 ごま油、ごま	たまねぎ、にんじん、こねぎ、 れんこん、ごぼう、こんにゃく、 こまつな	601 kcal 308 g
21	火	きのこみそマヨトースト 米粉のボークシチュー ツナサラダ	牛乳 ベーコン、生クリーム、みそ、 ピザチーズ、豚肉、ツナ	無塩食パン、 油、小麦粉、じゃがいも、 米粉、油、砂糖	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、 <b>きゅうり</b> 、 キャベツ	581 kcal 255 g
22	水	赤飯 サワラの塩こうじ焼き お祝いけんちん汁 かりかり油揚げのおひたし	牛乳 あずき、サワラ、豆腐、なると、 油揚げ	米もち米、 ごま、ごま油、砂糖	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 288 g
23	木	じゃこごはん 豆腐のつくね焼き お鮎とわかめのみそ汁 塩昆布和え	牛乳 ちりめんじゃこ、豆腐、大豆、 とり肉、ひじき、わかめ、みそ、 塩昆布	米、 でん粉、砂糖、あられふ、 ごま油	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 248 g
24	金	照り焼きフィッシュバーガー かぶときこのクリームシチュー	牛乳 サゲ、とり肉、生クリーム	ミルクパン、 砂糖、でん粉、油、じゃがいも、 小麦粉	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)、パセリ	572 kcal 302 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 イカ、みそ	米、 でん粉、油、じゃがいも、小麦粉、 砂糖、ごま油	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 251 g
28	火	みそラーメン 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 豚肉、みそ、大豆、 ちりめんじゃこ	ちゃんぽんめん、 油、ごま油、ごま、でん粉、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、白菜、ちやし、えのきだけ、 <b>ごぼう</b> 、ねぎ、にら	564 kcal 264 g
29	水	マーボー豆腐丼 ピリ辛中華スープ ぶどう	牛乳 豚肉、みそ、豆腐、とり肉	七分つき米、 油、砂糖、でん粉、ごま油、春雨	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 262 g
30	木	とりごぼうのスパゲッティ 大根サラダ 米粉のかぼちゃケーキ	牛乳 ベーコン、とり肉、のり、豆腐	スパゲッティ、 油、でん粉、砂糖、ごま油、米粉	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、かぼちゃ	587 kcal 219 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 鶏肉、生クリーム、 ボークハム	米、 油、米粉、じゃがいも、油、 はちみつ	トマトジュース、にんじん、 たまねぎ、エリンギ、パセリ、 きゅうり、りんご	603 kcal 235 g

## お知らせ

## 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、一年でもっとも美しい満月「中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)」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、くだものなどを御供えし、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、献立を立てるための、さまざまなポイントを学び、一生懸命考えてくれました。



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「チンゲン菜」を食べてもらいたい、とサラダに使いました。シュウマイ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 栗や根菜などを使った和食献立です。産地でとれたばかりの栗を、給食室であまく煮て、もち米を入れて炊いたごはんに入れて「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

給食でもお赤飯を炊いて  
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。



\*栄養量は、中学年を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。