

令和7年度9月 献立表

さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	曜	献立名	牛乳	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3	水	スタミナ丼	○	豚肉	七分つき米,油,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ(水煮),にんじん,ピーマン	592 kcal
		わかめスープ		鶏肉,豆腐	油,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ	27.0 g
		塩ナムル			ごま油,ごま	にんじん,もやし,こまつな	21.1 g
							3.2 g
4	木	メキシカンライス	○	鶏肉,ウィンナー	七分つき米,油,バター	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン,ホールトマト(缶)	590 kcal
		キャベツスープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん,キャベツ	19.0 g
		ジャーマンポテト		ベーコン	油,じゃがいも	たまねぎ	20.1 g
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	3.5 g
5	金	ごはん(有機米)	○		米		593 kcal
		みそ汁(キャベツ)		油揚げ,わかめ		キャベツ,えのきたけ,にんじん,だいこん,ねぎ	17.7 g
		白身魚の和風ステーキソース		もーかざめ	小麦粉,米粉,揚げ油,油,三温糖	たまねぎ	17.9 g
		野菜のゆかり和え				キャベツ	2.8 g
8	月	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ	○	鶏肉,刻みのり	スパゲティ,油,でん粉,揚げ油,三温糖	にんにく,たまねぎ,ごぼう,しょうが	594 kcal
		キャベツサラダ			油,三温糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ,にんじん	22.3 g
		くだもの(巨峰)				巨峰	22.7 g
							2.6 g
9	火	ごはん	○		米		588 kcal
		沢煮椀		豚肉	油	たけのこ(水煮),にんじん,(干)しいたけ,ねぎ	26.1 g
		さばの七味焼き		さば	さとう,ごま	にんにく,ねぎ,しょうが	25.4 g
		菊花入り野菜のジュレ和え		粉寒天	ごま油	もやし,にんじん,こまつな,(干)菊の花	3.3 g
10	水	鶏ごぼうごはん	○	鶏肉,大豆,すき昆布	七分つき米,油,三温糖	にんじん,さやいんげん,ごぼう	607 kcal
		みそ汁(大根とにんじん)		油揚げ		にんじん,だいこん,こまつな	23.5 g
		おかかポテト		糸けすり	じゃがいも,揚げ油,バター		23.7 g
							2.6 g
11	木	ガーリックライス	○	粉ゼラチン	七分つき米,油,バター	にんにく,パセリ	631 kcal
		トマトシチュー		ベーコン,豚肉,粉チーズ	油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶)	21.0 g
		コーン入りフレンチサラダ			油,三温糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	24.3 g
							2.9 g
12	金	ごはん/八幡小特製小松菜のふりかけ		じゃこ,糸けすり	米/ごま油	こまつな	585 kcal
		コーンと卵のスープ		鶏肉,豆腐,鶏卵	でん粉	にんじん,たけのこ(水煮),クリームコーン,ねぎ,こまつな	24.1 g
		八幡小特製ピーマンチーズ春巻き		チーズ,ベーコン	春巻きの皮,ごま油	ピーマン	22.5 g
		もやしの中華風サラダ			ごま油,さとう,ごま	もやし,きゅうり,にんじん,にんにく	3.0 g
16	火	ごはん	○		米		593 kcal
		かき玉汁		鶏卵	でん粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな	27.5 g
		鶏肉の梅みそ焼き		鶏肉	三温糖,油	ねり梅,しそ葉	20.7 g
		根菜の炒め物		豚肉	油,三温糖	にんじん,しらたき,れんこん,ごぼう	2.5 g

日	曜	献立名	牛乳	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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
17	水	いちごジャムサンド	○		食パン,いちごジャム		603 kcal
		コーンチャウダー		ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんじん,クリームコーン,ホールコーン	22.3 g
		ごぼうチップサラダ			揚げ油,ごま,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ごぼう,たまねぎ	21.9 g
							2.3 g
18	木	ごはん	○		米		603 kcal
		中華風クリームコーンスープ		鶏肉,豆腐	でん粉	にんじん,クリームコーン,ホールコーン,ねぎ,こまつな	24.9 g
		豚肉と野菜のみそいため		豚肉	油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,(干)しいたけ,にんじん,もやし,たまねぎ,キャベツ,ピーマン	18.1 g
							3.3 g
19	金	ボークカレーライス	○	ベーコン,豚肉	七分つき米,油,じゃがいも,バター,小麦粉,はちみつ	にんにく,たまねぎ,セロリ,にんじん	683 kcal
		バリバリサラダ			ワンタンの皮,揚げ油,油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	19.3 g
		キャロットゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	さとう	にんじん,みかんジュース	23.9 g
							2.5 g
22	月	きつねうどん	○	鶏肉,油揚げ	三温糖,冷凍うどん	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな	616 kcal
		じゃこサラダ		わかめ,じゃこ	油,三温糖	だいこん,きゅうり	28.8 g
		きなこおはぎ		きな粉	もち米,さとう		21.9 g
							2.6 g
24	水	キムチチャーハン	○	豚肉	七分つき米,油,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,にら,キムチ	595 kcal
		ワンタンスープ		鶏肉	油,ワラの皮	にんじん,たまねぎ,もやし,こまつな,しょうが	23.3 g
		春雨サラダ		ハム ロース	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	20.2 g
							3.9 g
25	木	ごはん	○		米		593 kcal
		きんぴら煮		豚肉	じゃがいも,揚げ油,油,三温糖,ごま	にんじん,ごぼう,だけのこ(水煮),こんにゃく,さやいんげん	20.3 g
		野菜の甘酢かけ			三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	20.4 g
							1.7 g
26	金	キャロットライス ホワイトソースがけ	○	ベーコン,鶏肉,牛乳,粉チーズ	七分つき米,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),パセリ	596 kcal
		コーンサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン	20.0 g
		くだもの(なし)				なし	22.9 g
							2.3 g
29	月	ごはん	○		米		601 kcal
		豚汁		豚肉,豆腐	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	29.8 g
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも	小麦粉,揚げ油		21.1 g
		油揚げのおひたし		油揚げ	三温糖	もやし,こまつな,にんじん	2.8 g
30	火	ピザトースト	○	ベーコン,チーズ	食パン,油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ピーマン	612 kcal
		ベーコンと野菜のスープ煮		ベーコン,豚肉		にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	26.3 g
		マゼドアンサラダ			じゃがいも,油,三温糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	24.6 g
		ミルクゼリー		粉寒天,粉ゼラチン,牛乳	さとう	みかん(缶)	3.5 g

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。