

令和7年9月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名		主な使用食材		
				赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える
2	火	牛乳	ポークカレーライス	豚肉、ヨーグルト、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん
			海藻サラダ	糸寒天、わかめ、くきわかめ	白ごま、油、ごま油、さとう	もやし、きゅうり、コーン
			オレンジ			オレンジ
3	水	牛乳	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン、油、三温糖、グラニュー糖	
			コーンサラダ	ツナ	白ごま、油、ごま油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン
			クリームシチュー	鶏肉、牛乳、大豆	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ
4	木	牛乳	ご飯		米、麦	
			さばのみそ煮	さば、みそ	さとう	しょうが
			小松菜のおひたし	油揚げ	三温糖	こまつな、はくさい、もやし、にんじん
			けんちん汁	鶏肉、木綿豆腐	油、こんにゃく、ごま油	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸
5	金	牛乳	わかめうどん	鶏肉、油揚げ、わかめ	うどん	にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ
			ししゃものごまつけ焼き	ししゃも	黒ごま、白ごま	
			焼肉サラダ	豚肉	ごま油、三温糖、白ごま、油	にんにく、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし
8	月	牛乳	鶏ごぼうピラフ	鶏肉	米、油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、マッシュルーム、えだまめ
			青のりポテト	あおのり	じゃがいも、油	
			ABCスープ		アルファベットマカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
9	火	牛乳	わかめご飯	炊き込みわかめ	米、麦、白ごま	
			肉じゃが	豚肉	油、じゃがいも、しらたき、三温糖	干し椎茸、にんじん、たけのこ、玉ねぎ
			豆腐のすまし汁	鶏肉、木綿豆腐		だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ
10	水	牛乳	麻婆なす豆腐丼	豚肉、木綿豆腐、大豆、みそ	米、麦、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、なす
			にら玉スープ	たまご	ごま油、でん粉	玉ねぎ、にんじん、にら
			巨峰			巨峰
11	木	牛乳	ご飯		米、麦	
			鮭のねぎみそマヨ焼き	鮭、みそ	三温糖、エッグフリーマヨネーズ	ねぎ
			小松菜のごま和え	みそ	白ごま、三温糖、ねりごま	こまつな、もやし、にんじん
			白菜のみそ汁	油揚げ、大豆、みそ		だいこん、にんじん、はくさい
12	金	牛乳	カレーミートドッグ	豚肉、大豆、チーズ	ミルクパン、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん
			チキンポトフ	鶏肉	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
			きのこのサラダ		オリーブ油、三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、にんにく、エリンギ、ぶなしめじ、玉ねぎ
16	火	牛乳	ご飯		米、麦	
			擬製豆腐	鶏肉、木綿豆腐、たまご	油、三温糖、さとう、でん粉	玉ねぎ、にんじん
			ちくわのサラダ	焼き竹輪	白ごま、ごま油、三温糖	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ
			じゃがいものみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ
17	水	牛乳	セサミトースト		食パン、バター、グラニュー糖、白すりごま	
			小松菜サラダ		油、三温糖	こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン
			ビーンズシチュー	鶏肉、大豆、白いんげん豆	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、トマト
18	木	牛乳	キムチチャーハン	豚肉、たまご	米、油、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、はくさいキムチ、ねぎ、にら
			わかめスープ	鶏肉、木綿豆腐、わかめ	白ごま	にんじん、えのきたけ、ねぎ
			さつまいもと大豆の甘辛揚げ	大豆	さつまいも、でん粉、油、三温糖、黒ごま	
19	金		★食育の日献立★宮城県			
		牛乳	油麩丼	鶏肉、たまご	米、麦、油、三温糖、油麩、でん粉	しょうが、玉ねぎ、ねぎ
			ざぶ汁	木綿豆腐、ちらしかまぼこ	こんにゃく	だいこん、にんじん、干し椎茸
			ずんだもち	絹ごし豆腐	白玉粉、三温糖	えだまめ
22	月	牛乳	ハヤシライス	豚肉、生クリーム	米、麦、油、三温糖、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
			もやしとわかめのサラダ	わかめ	白ごま、三温糖、ごま油	もやし、こまつな、にんじん
			りんご			りんご
24	水	牛乳	ご飯		米、麦	
			いかのかりんとうがらめ	いか	でん粉、油、さとう	しょうが
			五色和え		三温糖、油	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、コーン
			麩のすまし汁		あられ麩	にんじん、ねぎ、こまつな
25	木	牛乳	ねぎ塩豚丼	豚肉	米、麦、ごま油、白ごま、油、でん粉	ねぎ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、もやし
			さつまいものみそ汁	みそ	さつまいも	だいこん、にんじん
			梨			梨
26	金	牛乳	丸パン		丸パン	
			魚のフライ	ホキ	小麦粉、生パン粉、乾燥パン粉、油、三温糖、でん粉	
			ゆでキャベツ		油、さとう	キャベツ、にんじん、黄パプリカ、きゅうり、玉ねぎ
			ミネストローネ	鶏肉	オリーブ油、じゃがいも、三温糖、シェルマカロニ	玉ねぎ、にんじん、こまつな
29	月	牛乳	海鮮豆腐丼	豚肉、えび、いか、木綿豆腐	米、麦、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ
			ワンタンスープ		ワンタンの皮、ごま油	にんじん、キャベツ、えのきたけ、こまつな
			サイダーポンチ		さとう	みかん缶、パイナップル缶、バナナ
30	火	牛乳	パエリア	鶏肉、えび、いか	米、油、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、コーン、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ
			じゃがいもとひよこ豆のスープ	鶏肉、ひよこ豆	油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、こまつな
			オレンジ			オレンジ

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。