

9月給食献立表

令和7年度

日 曜日	行事 & 風習	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
1月 始業式(給食はありません)							
2 火	給食始	ホワイトカレーライス バジルドレッシングサラダ アップルポンチ	飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油、さとうきび	しょうがにんにく、玉ねぎにんじん、えだまめ、こまつな、キャベツ、きゅうり、バジル、トマト、りんご、ジュース、黄桃缶、みかん缶、ナタデコロ	二学期最初の給食は牛乳を使った「ホワイトカレー」です。また、旬のバジルを使ったドレッシングも作ります。	
3 水	旬の食材	ツナコーンピラフ 大豆のボリボリサラダ 冬瓜のスパイシースープ	飲用牛乳	精白米、粒麦、バター、サラダ油、でん粉、さとうきび	にんにく、玉ねぎ、ホールコーン、ビーマヨ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、しょうが、とうがん	「冬瓜」は夏に穫れる旬の野菜です。今回はスパイシーに仕上げたスープを作ります。	
4 木		照り焼きチキンバーガー ^{さくら卵} うずら卵と野菜のスープ 果物(冷凍みかん)	飲用牛乳	ショートソーキ バン、さとうきび、サラダ油、でん粉、つきこんにやく、白ごま、じゃがいも、こま油	しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、レモン、ねぎ、冷凍みかん	バーガーの献立は給食室でひとつひとつ具を挟み作っています。今回は照り焼きチキンのバーガーです。	
5 金	旬の果物	しらすわむかごはん 魚のガーリックマヨ焼き のりごまあえ 生揚げとじゃがいもの煮物 果物(梨)	飲用牛乳	精白米、粒麦、マヨネーズ(卵無)、白ごま、三温糖、サラダ油、じゃがいも、つきこんにやく	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、干し椎茸、だけのこ、玉ねぎ、さわいんげん、梨	「梨」は種類が豊富で、かつ全国の収穫時期も違ってくるので、品種・産地とともにリレーします。9月は二回登場してくるのでその時の味を楽しみましょう。	
6 土	学校公開日	豚肉のスタミナ丼 チーズいちもち 鶏ひき肉とすりごまのみそ汁	飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、じゃがいも、こんにゃく、白ごま、こま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、もやしにら、こまつな、たいこ、ねぎ	ごまはカルシウムや鉄分などのミネラルが豊富です。すりごまにすることで、体への吸収率が良くなります。	
8月 振替休業日							
9 火	重陽の節句	栗入りそぼろご飯 白身魚の竜田揚げ 菊花あんかけ おかか和え 菊花かまぼこと卵のお吸い物	飲用牛乳	精白米、粒麦、むき栗、サラダ油、三温糖、白ごま、でん粉、さとうきび	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、もやし、だけのこ、さくの花、こまつな、キャベツ、たいこん、みすけかな	重陽の節句は五節句のうちの1つです。給食では秋の味覚の栗ご飯や、食用菊を使ったあんかけを魚の竜田揚げにかけて提供します。	
10 水		生揚げと小松菜のオイスター炒め丼 中華春巻き 卵の中華スープ	飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、さとうきび、木綿豆腐、たまご	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、にんにく、たけのこ、ねぎ、切干し大根、ねぎ	「春巻き」は春が旬の食材で作ったことからその名前がついたといわれています。今回はおからを使った春巻きです。	
11 木	沖縄料理の 献立	タコライス もずくスープ 紅イモボテ	飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、でん粉、さつまいも、バター、さつまいもでん粉、さとうきび	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト缶詰、キャベツ、えのきだけ、ねぎ、こまつな	7月に続き、沖縄料理第二弾です。沖縄料理の「タコライス」と、名産の「もずく」を使ったスープを作ります。	
12 金		冷やしこまだれうどん ポテトとレバーのスパイシー揚げ フルーツ杏仁	飲用牛乳	冷凍うどん、さとうきび、こま油、サラダ油、三温糖、でん粉、じゃがいも、油	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、こまつな、しょうが、にんにく、黄桃缶、みかん缶	「レバー」には貧血予防に良い鉄分が豊富です。給食室で丁寧に下処理をしてもらうので、臭みがなく美味しく食べることができます。	
15月 敬老の日							
16 火		ツナピザトースト パンラスク(ココア) クリームシチュー ベーコンときのこのサラダ 果物(冷凍みかん)	飲用牛乳	無塩食パン、バター、サラダ油、さとうきび、じゃがいも、米粉	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、パセリ、えのきだけ、ほんしめじ、切干し大根、キャベツ、こまつな、レモン、冷凍みかん	今日のトーストは具を作り、一枚ずつパンに塗り広げてオーブンで焼いています。パンの耳も無駄なく使い、ココア味のラスク風に作ります。	
17 水		ご飯 わかめのじゅうじゅう させい豆腐 じゃがいものみんびら きのこと小松菜のみそ汁	飲用牛乳	精白米、ごま油、白ごま、サラダ油、三温糖、でん粉、つきこんにやく、さとうきび、みんびら、白みそ、大豆	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、だいこん、えのきだけ、キャベツ、こまつな	わかめのじゅうじゅうとは、わかめを炒めたときに出る音が由来のご飯に合う料理です。わかめを炒めたり、ご飯、調味料と共に炒めて作ります。	
定期検査 1日目(給食はありません)							
19 金	定期検査 2日目	麻婆厚揚げ丼 もやしの中華和え マーラーカオ	飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、エリンギ、ねぎにら、もやし、さゆうり、キャベツ	「マーラーカオ」は中国風の蒸しカステラで、マレーシアや中国の広東地方から伝わったとされています。	
22 月		ご飯 さばのこまぼこ焼き ベーコンヒートマトの白和え 鶏ごぼう汁	飲用牛乳	トマト、こまつな、きゅうり、ごぼう、だいこん、心なしめじ、にんじん、キャベツ、干し椎茸、もやし	ごぼうは食物せんせいが豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。皮に香りやうま味があります。		
23月 秋分の日							
24 水		カレーラン こまつなサラダ いがぐり揚げ	飲用牛乳	サラダ油、さとうきび、冷凍うどん、さつまいも、バター、小麦粉、そらめん	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	「いがぐり揚げ」は衣にそうめんを使いながら見立てて作っています。さつまいもを使っているので甘みのある味です。	
25 木	旬の果物	枝豆ゆかりご飯 めひかりのカレー揚げ 小松菜とわかめのこまぼこ 豆腐のかきたまご 果物(梨)	飲用牛乳	精白米、白ごま(り)、米粉、でん粉、ごま(り)、さとうきび	えだまめ、ゆかり、しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、えのきだけ、トマト、梨	9月二回目の「梨」です。9/5と種類が違う予定なので、味や食感の変化を楽しんで食べてください。	
26 金	手作りパンの 日 旬の果物	手作りココアパン マンハッタンクラムチャウダー かぼちゃと枝豆のサラダ 果物(巨峰)	飲用牛乳	強力粉、小麦粉、さとうきび、バター、ミルク、ショコラート、オリーブ油、じゃがいも、でん粉、サラダ油、米粉、さつまいも、マヨネーズ(卵無)、さとうきび	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト缶詰、マッシュルーム、パセリ、西洋かぼちゃ、えだまめ、巨峰	今月の手作りパンはココアパンです。ココアやチョコを練りこんで作ります。焼きたての味を味わって食べましょう。	
29 月		じゃこベビーピラフ こまつなとの和風ナゲット 豆腐と卵の野菜スープ	飲用牛乳	精白米、粒麦、バター、サラダ油、マヨネーズ(卵無)、でん粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、切干し大根、ねぎ、西洋かぼちゃ、キャベツ、えのきだけ	「じゃこベビーピラフ」は「ちりめんじゃこ」と「ベーコン」を使ったピラフです。「ちりめんじゃこ」はカルシウムが豊富です。	
30 火	都民の日 献立	ご飯 のりとあさりの佃煮 メジマグロのハンバーグ 糸寒天サラダ 利休汁	飲用牛乳	精白米、さとうきび、サラダ油、生パン粉、白ごま(り)、三温糖、でん粉、板ごんにやく、じゃがいも、ごま(ねぎ)	ねぎ、しょうが、きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、玉ねぎ、ごぼう、だいこん	10月1日の「都民の日」にちなみ、東京都産の「メジマグロ」と糸寒天をを使った献立です。また、「佃煮」は江戸時代から保存食として食されています。	

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。

献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

~毎日350gの野菜を食べよう~

9月 平均野菜使用量

