

令和7年度		行事 & 風邪	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
日	曜日		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)					
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、鶏こま、レンズまめ、調理用牛乳、豆乳、生クリーム、粉寒天	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	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、ナタデココ	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。			
									766	24.7	23.0
3	水	旬の食材	ツナコーンピラフ 大豆のポリポリサラダ 冬瓜のスパイススープ		飲用牛乳、ベーコン、まぐろ缶詰、大豆、鶏こま	精白米、粒麦、バター、サラダ油、でん粉、さとう、マカロニ	にんにく、玉ねぎ、ホールコーン、ピーマン、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、しょうが、とうがんと	「冬瓜」は夏に穫れる旬の野菜です。今回はスパイスに仕上げたスープを作ります。			
									700	24.7	24.2
4	木		照り焼きチキンバーガー きんぴらサラダ うすろ卵と野菜のスープ 果物(冷凍みかん)		飲用牛乳、若鶏もも、鶏こま、油揚げ、木綿豆腐、うすろ卵	ショートツグパン、さとう、サラダ油、でん粉、つきこんにやく、白こま、じゃがいも、ごま油	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。			
									701	32.8	33.0
5	金	旬の果物	しらすわかめごはん 魚のガーリックマヨ焼き のりごま和え 生揚げとじゃがいもの煮物 果物(梨)		飲用牛乳、炊き込みわかめ、しらす干し、しいら、赤みそ、粉チーズ、焼きのり、生揚げ	精白米、粒麦、マヨネーズ(卵無)、白すりごま、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、たけのこ、玉ねぎ、さやいんげん、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。			
									712	34.1	18.7
6	土	学校公開日	豚肉のスタミナ丼 チーズいももち 鶏ひき肉とすりごまのみそ汁		飲用牛乳、豚こま、ダイスチーズ、鶏ひき肉、白みそ、生揚げ、生ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、じゃがいも、こんにやく、白すりごま、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、もやし、にら、こまつな、だいこん、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。			
									734	31.5	25.5
8	月		振替休業日								
9	火	重陽の節句	栗入りそばろく飯 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、鶏ひき肉、大豆、ホキ、油揚げ、おかか、鶏こま、生ワカメ、かまぼこ、木綿豆腐、たまご	精白米、粒麦、むき栗、サラダ油、三温糖、白こま、でん粉、さとう	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、もやし、たけのこ、きくの花、こまつな、キャベツ、だいこん、みずかき	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。			
									760	37.8	23.7
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、粉寒天、豚こま、生揚げ、鶏ひき肉、おから、鶏こま、木綿豆腐、たまご	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、でん粉、ごま油、春巻きの皮、	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、にら、切干しだいこん、はくさい、ねぎ	「春巻き」は春が旬の食材で作ったことからその名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。			
									852	35.2	30.3
11	木	沖縄料理の献立	 タコライス もずくスープ 紅いもポテト		飲用牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、ダイスチーズ、鶏こま、絹ごし豆腐、沖縄もずく、白いんげん豆	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	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト缶詰、キャベツ、えのきたけ、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。			
									720	25.5	8.9
12	金		冷やしごまだれうどん ポテトとレバーのスパイス揚げ フルーツ杏仁		飲用牛乳、赤みそ、白みそ、鶏こま、豚レバー、角切り、粉寒天、牛乳、豆乳、加糖練乳	冷凍うどん、さとう、ごま、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ができます。			
									715	29.5	23.8
15	月		敬老の日								
16	火		ツナビザトースト パン耳ラスク(ココア) クリームシチュー ベーコンときこのサラダ 果物(冷凍みかん)		飲用牛乳、まぐろ缶詰、ボンレスハム、ピザソース、鶏こま、レンズまめ、調理用牛乳、豆乳、生クリーム、ベーコン	無塩食パン、バター、サラダ油、さとう、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、えのきたけ、ほんしめじ、切干しだいこん、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プンで焼いています。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。			
									753	33.0	33.3
17	水		ご飯 わかめのじゅうじゅう ぎせい豆腐 じゃがいものきんぴら きのこ小松菜のみそ汁		飲用牛乳、粉寒天、生ワカメ、おかか、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまご、鶏こま、さつま揚げ、赤みそ、白みそ、大豆	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、じゃがいも、	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、だいこん、えのきたけ、キャベツ、こまつな	わかめのじゅうじゅうとは、わかめをゆでたときに出る旨が由来のご飯に合う料理です。わかめをかつお節、ごま、調味料と共に炒めて作ります。			
									744	31.2	23.9
18	木		定期考査 1日目(給食はありません)								
19	金	定期考査2日目	麻婆厚揚げ丼 もやしの中華和え マラーカオ		飲用牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚レバー、レンズまめ、赤みそ、麦みそ、生揚げ、生ワカメ、たまご、牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、白こま、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、きゅうり、キャベツ	「マラーカオ」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。			
									814	30.2	29.9
22	月		ご飯 さばのごまみそ焼き ベーコンとトマトの白和え 鶏ごぼう汁		飲用牛乳、粉寒天、サバ、白みそ、赤みそ、ベーコン、木綿豆腐、塩昆布、鶏こま、油揚げ	精白米、三温糖、白すりごま、白こま、じゃがいも、マヨネーズ(卵無)、サラダ油	トマト、こまつな、きゅうり、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、干し椎茸、もやし	ごぼうは食物せんがいが豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。皮に香りがよく味があります。			
									739	32.9	29.3
23	火		秋分の日								
24	水		カレーうどん こまつなサラダ いがり揚げ		飲用牛乳、鶏こま、焼き竹輪、レンズまめ、油揚げ、まぐろ缶詰、調理用牛乳、たまご	サラダ油、さとう、でん粉、冷凍うどん、さつまいも、バター、小麦粉、そうめん	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	「いがり揚げ」は衣にそうめんを使い、いがりに見立てで作っています。さつまいもを使っているのが甘い味です。			
									728	27.2	24.8
25	木	旬の果物	枝豆ゆかりご飯 めひかりのカレー揚げ 小松菜とわかめのごま酢和え 豆腐のかきたま汁 果物(梨)		飲用牛乳、粉寒天、めひかり、まぐろ缶詰、生ワカメ、木綿豆腐、油揚げ、たまご	精白米、白こま(いり)、米粉、でん粉、油、ごま(ねり)、さとう、じゃがいも	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、えのきたけ、トマト、梨	9月2回目の「梨」です。9/5と種類が違ってくるので、味や食感の変化を楽しんで食べてください。			
									716	29.8	24.6
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、調理用牛乳、ベーコン、豚こま、レンズまめ、あさり、むきエビ、まぐろ缶詰	強力粉、小麦粉、さとう、バター、ミルクチョコレート、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	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。焼き立ての味を味わって食べましょう。			
									750	28.5	25.0
29	月		じゃこベエピラフ こまつな和風ナゲット 豆腐と卵の野菜スープ		飲用牛乳、ベーコン、ちりめんじゃこ、油揚げ、押し豆腐、鶏ひき肉、まぐろ缶詰、鶏こま、レンズまめ、木綿豆腐、たまご	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、切干しだいこん、ねぎ、西洋かぼちゃ、キャベツ、えのきたけ	「じゃこベエピラフ」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。			
									797	36.3	33.3
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、粉寒天、もみり、あさり、めしむぐろ、豚ひき肉、白みそ、たまご、油揚げ、糸寒天、生揚げ、赤みそ	精白米、さとう、サラダ油、生パン粉、白こま(いり)、三温糖、でん粉、板こんにやく、じゃがいも、ごま(ねり)	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べられています。			
									747	35.5	24.5

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。

9月の給食栄養目標 ・バランスの良い食事をしよう ・夏の食生活と健康について考えよう



～ 毎日350gの野菜を食べよう ～  
9月 平均野菜使用量

119g

