



令和7年度 9月の給食



給食回数：19回

豊島区立仰高小学校

日 曜	献立	お も な 材 料			行 事
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
9月2日 火	牛乳 ポークカレーライス 大豆サラダ 梨	牛乳 豚肉 大豆	米 油 じゃが芋 米粉 マーガリン 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン 梨	2学期 給食開始
9月3日 水	牛乳 ごはん めだいの西京焼き ツナ入りサラダ 冬瓜のすまし汁	牛乳 めだい みそ ツナ 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 冬瓜 長ねぎ 小松菜	
9月4日 木	牛乳 高野豆腐丼 ひじきのマリネ わかめ卵スープ	牛乳 高野豆腐 鶏肉 わかめ 卵 ハム ひじき チーズ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 人参 グリンピース 長ねぎ しめじ きゅうり	
9月5日 金	牛乳 ココアパン 豆乳ポテトグラタン ABCトマトスープ	牛乳 ウインナー 豆乳 チーズ ベーコン	ココアパン 油 じゃが芋 米粉 パン粉 ABCパスタ	玉ねぎ マッシュルーム コーン ほうれん草 にんにく 生姜 人参 パセリ トマト	
9月8日 月	牛乳 キムタクチャーハン 星のサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 米粉マカロニ トック	キムチ たくあん 長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン もやし きくらげ にら	【東京産野菜】 長ねぎ
9月9日 火	牛乳 スパゲティミートビーンズソース ハム入りサラダ あしたばチーズケーキ	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ 生クリーム ハム クリームチーズ たまご	スパゲティ オリーブオイル 小麦粉 油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ きゅうり キャベツ 人参 コーン あしたば レモン	8.9月 誕生日給食
9月10日 水	牛乳 ごはん チーズ入り卵焼き いそ和え 夏野菜みそ汁	牛乳 卵 チーズ 油揚げ みそ	米 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ スズキニ コーン 小松菜	
9月11日 木	牛乳 ごはん 鮭のしょうゆ焼き しらす入り和え物 具だくさんみそ汁	牛乳 鮭 しらす干し のり 油揚げ みそ	米 油 マーガリン でん粉 じゃが芋	マッシュルーム 小松菜 もやし 人参 コーン ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ	
9月12日 金	牛乳 ごはん 大豆入りコロッケ もやしときゅうりのサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく きゅうり 人参 もやし えのきたけ 小松菜 長ねぎ	
9月16日 火	牛乳 ツナドッグ キャロットポタージュ ほうじ茶プリン	牛乳 ツナ チーズ 生クリーム 豆乳 寒天	コッペパン 油 砂糖 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ パセリ 人参	
9月17日 水	牛乳 あぶたま丼 金時汁 りんご	牛乳 油揚げ 豆腐 たまご みそ	米 でん粉 砂糖 さつま芋	エリンギ 人参 小松菜 たまねぎ 長ねぎ 大根 ごねぎ りんご	
9月18日 木	牛乳 中華おこわ チョレギサラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ のり 豚肉	米 もち米 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタンの皮	人参 ごぼう もやし きゅうり キャベツ にんにく 生姜 白菜 長ねぎ にら	【東京産野菜】 長ねぎ
9月19日 金	牛乳 ごはん 大徳寺揚げ 切り干し大根のサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ みそ	米 油 じゃが芋 でん粉 米粉 ごま油	エリンギ 人参 生姜 大根 きゅうり もやし 長ねぎ	
9月22日 月	牛乳 豚キムチうどん 夏野菜チップス 巨峰	牛乳 豚肉	うどん 油 砂糖 じゃが芋 さつま芋	もやし キムチ 人参 長ねぎ かぼちゃ 小松菜 巨峰	
9月24日 水	牛乳 ポークストロガノフ じゃが芋のハニーサラダ フルーツゼリー	牛乳 豚肉 生クリーム 寒天	米 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり みかん バイン	
9月25日 木	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨サラダ レタススープ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ハム ベーコン	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 にら きゅうり もやし 玉ねぎ レタス	
9月26日 金	牛乳 ごはん ツナの包み揚げ スタミナサラダ 豆腐入りスープ	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 豆腐	米 ぎょうざの皮 油 卵不使用マヨネーズ 砂糖 ごま油	玉ねぎ コーン もやし にんにく きゅうり 人参 パセリ チンゲンサイ 長ねぎ きゃべつ	
9月29日 月	牛乳 チリビーンズライス 夏野菜スープ マスカットゼリー	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 寒天 大豆 ひよこ豆	米 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト パセリ コーン ズッキーニ マスカット	
9月30日 火	牛乳 ごはん いかのチリソース じゃこ入りサラダ みそ汁	牛乳 じゃこ いか 油揚げ みそ	米 でん粉 油 砂糖 ごま ごま油	にんにく キャベツ もやし 人参 かぼちゃ 長ねぎ ほうれん草	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



〈今月の給食指導目標〉



「食事の雰囲気大切にしよう」

9月の平均

エネルギー : 607 kcal
たんぱく質 : 23.7g
脂 質 : 20.2g

SDGs

