

令和7年度

9月の献立表 No.1

豊島区立駒込小学校

校長 稲垣 昌弘

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
1	月	牛乳	ぎゅうにゅう			578	
		五目うま煮丼	ぶたにく、エビ、イカ	こめ、あぶら、こんにやく、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、ちんげんさい		
		大根スープ	ベーコン	あぶら	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ		
		果物(ブドウ)			ぶどう	23.1	15.3
2	火	牛乳	ぎゅうにゅう			633	
		ごはん		こめ			
		豚肉の生姜焼き	ぶたにく		しょうが		
		ジャーマンポテト	ベーコン	あぶら、じゃがいも	パセリ、たまねぎ		
		みそ汁	あぶらあげ、わかめ		だいこん、にんじん、たまねぎ		
						26.5	25.0
3	水	牛乳	ぎゅうにゅう			643	
		セサミトースト		パン、マーガリン、ごま、さとう			
		ポークビーンズ	ぶたにく、ベーコン、だいず	あぶら、バター、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、とまと		
		アップルゼリー	かんてん	さとう	リンゴジュース、リンゴ		
						22.7	28.3
4	木	牛乳	ぎゅうにゅう			624	
		メキシカンピラフ	とりにく	こめ、あぶら、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム、レーズン		
		ツナサラダ	ツナ	あぶら	きゃべつ、きゅうり、にんじん		
		ひよこ豆とトマトのスープ	とりにく、ベーコン、ひよこまめ	じゃがいも、あぶら	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、とまと		
						24.5	21.3
5	金	牛乳	ぎゅうにゅう			559	
		鮭ずし	さけ	こめ、ごま	きゅうり		
		大根とイカの煮物	いか	こんにやく、あぶら	だいこん、にんじん、いんげん、		
		そうめん汁	とりにく	そうめん、あぶら	にんじん、しめじ、ねぎ		
		果物(冷凍みかん)			みかん	29.6	15.6
8	月	牛乳	ぎゅうにゅう			604	
		ごはん		こめ			
		豚肉のピリ辛焼き	ぶたにく	ごま	にんにく、しょうが		
		カボチャサラダ		あぶら	かぼちゃ、にんじん、きゅうり		
		みそ汁	とうふ		たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	25.5	22.2
9	火	牛乳	ぎゅうにゅう			681	
		青菜チャーハン	ぶたにく、たまご	こめ、あぶら	ねぎ、こまつな		
		ワタンスープ	ぶたにく	わんたんのかわ、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、ねぎ、もやし、きくらげ		
		大学芋		さつまいも、あぶら、さとう、みずあめ、ごま			
						23.1	16.7
10	水	牛乳	ぎゅうにゅう			587	
		回鍋肉丼	ぶたにく	こめ、あぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、きゃべつ、きくらげ		
		ハンサンスウ	ハム	はるさめ、あぶら、ごま	にんじん、もやし、きゅうり		
		ワカメスープ	とりにく、とうふ、わかめ	あぶら、ごま	にんじん、ねぎ、しょうが		
						27.7	15.2
11	木	牛乳	ぎゅうにゅう			678	
		チキンカレー	とりにく	こめ、あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん		
		小松菜のサラダ		あぶら	にんじん、こまつな、とうもろこし		
		果物(梨)			なし		
						22.9	21.9
12	金	牛乳	ぎゅうにゅう			682	
		赤飯	ささげ	こめ、もちごめ、ごま			
		鶏の唐揚げ	とりにく	あぶら、かたくりこ、こむぎこ	にんにく		
		野菜のうま煮	あぶらあげ	あぶら、さといも、こんにやく	にんじん、いんげん		
		すまし汁		ふ	みつば、えのきたけ		
		紅白ゼリー	かんてん、にゅうさんきんいんりょう	さとう	いちご		
						28.7	22.7

※ 都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

- ①献立名ごとに使用する食材が分かるようにしています。
- ②食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けて、使用する食材をのせています。
- ③Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3・4年生)のをのせています。
低学年(1・2年生)は約0.9倍、高学年(5・6年生)は約1.1倍になります。

1日(月) 2学期給食始



12日(金) 開校記念お祝い献立

9月の献立表 No.2

豊島区立駒込小学校
校長 稲垣 昌弘

令和7年度

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
17	水	牛乳	ぎゅうにゅう			552	
		うずみ	とりにく、えび	こめ、あぶら、さといも	にんじん、しめじ、ねぎ		
		肉じゃが	ぶたにく	じゃがいも、あぶら こんにやく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース		
		麦みそのみそ汁	あぶらあげ、とうふ		かぶ、ねぎ		
18	木	牛乳	ぎゅうにゅう			27.3	15.6
		イワシのかば焼き丼	いわし	こめ、あぶら、かたくりこ こむぎこ、ごま	しょうが	616	
		キュウリとワカメの酢の物	わかめ	ごま	きゅうり、かぶ		
		みそ汁	あぶらあげ		きやべつ、もやし		
		グレープゼリー	かんてん	さとう	グレープジュース	26.6	19.2
19	金	牛乳	ぎゅうにゅう			649	
		たぬき丼	ツナ	こめ、あぶら、こんにやく ごま	しょうが、にんじん、グリーンピース		
		ナムル		あぶら、ごま	こまつな、にんじん、もやし、ぜんまい、しょうが にんにく		
		豚汁	ぶたにく、とうふ	こんにやく、あぶら さといも	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ		
						27.7	16.5
22	月	牛乳	ぎゅうにゅう			607	
		ちゃんこうどん	ぶたにく、あぶらあげ イカ	うどん、あぶら、ふ	しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな		
		変わり漬け		あぶら	かぶ、はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが		
		黒蜜白玉	きなこ	しらたまこ、じょうしんこ くろみつ			
						28.3	14.4
24	水	牛乳	ぎゅうにゅう			609	
		四川豆腐丼	ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら、こんにやく かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、こまつな、ねぎ きくらげ、いんげん		
		メンマスープ	とりにく、わかめ	あぶら	にんじん、ねぎ、めんま		
		果物(ブドウ)			ぶどう		
						26.1	19.8
25	木	牛乳	ぎゅうにゅう			653	
		きなこ揚げパン	きなこ	パン、あぶら、さとう			
		コーンシチュー	ぶたにく、ぎゅうにゅう	じゃがいも、バター こむぎこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ とうもろこし		
		豆サラダ	だいず、ツナ		はくさい、にんじん、ほうれんそう		
						26.0	28.9
26	金	牛乳	ぎゅうにゅう			566	
		ごはん		こめ			
		鶏肉の香味焼き	とりにく	あぶら	ねぎ		
		ひじきのマリネ	ハム、ひじき、チーズ	あぶら	にんじん、きゅうり		
		豆腐とコーンのスープ	とりにく、とうふ	あぶら、かたくりこ	にんじん、しめじ、ねぎ、とうもろこし	25.2	20.1
29	月	牛乳	ぎゅうにゅう			688	
		スパゲティ ミートソース	ぶたにく	スパゲティ、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん とまと、マッシュルーム		
		ゴボウサラダ		ごま	ごぼう、にんじん、いんげん		
		野菜スープ	ベーコン	あぶら	セロリ、たまねぎ、にんじん、きやべつ、ほうれんそう		
						27.5	27.6
30	火	牛乳	ぎゅうにゅう			665	
		ナシゴレン	ベーコン、エビ、たまご	こめ、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、えりんぎ、ねぎ		
		アヤム・パン・ガン・ブンブ・クニン	とりにく		にんにく、しょうが		
		ウラブ	いか	あぶら	もやし、きやべつ、いんげん		
		タピオカフルーツポンチ		タピオカ、さとう	もも、みかん、パイナップル	26.6	25.9

※ 都合により献立を変更することがあります。

17～18日 5年山中湖移動教室



17日(水) 郷土料理特集 (広島)

うずみ: 里芋や大根、きのこなどの野菜にエビや鶏肉をまぜ、しょうゆ味の汁を
作り炊いたごはんをうずめて食べるので「うずみ」といわれる。
肉じゃが: 旧海軍が発祥の栄養食です。長い船上での生活から脚氣にかかる人が
多く、ビタミンをたくさん含むジャガ芋を使った肉じゃがを船上食にとり
いれました。



22日(月) お彼岸献立



30日(火) 世界の料理特集(インドネシア)

ナシゴレン: エビ入りチャーハン
アヤム・パン・ガン・ブンブ・クニン: 焼き鶏
ウラブ: イカ入りサラダ