９月給食献立表

令和７年度９月　　豊島区立朝日小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	ハヤシライス	○	まめサラダ ふるふるフルーツゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく レンズまめ　アガー	こめ　むぎ　あぶら　こめこ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　マッシュルーム パセリ　こまつな　キャベツ きゅうり　コーン　みかん パイン　レモン	665 kcal 20.1 g 21.2 g 1.8 g
2 火	カルビチャーハン	○	ちゅうかスープ ポリポリだいず	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　だいず　あおのり	こめ　あぶら　はるさめ じゃがいも　でんぷん	にんにく　たまねぎ　にんじん グリンピース　ながねぎ　にら キャベツ　こまつな　もやし きくらげ	597 kcal 23.7 g 25.9 g 2.2 g
3 水	ごはん	○	さわらのむぎみそやき わふうサラダ しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう　さわら　みそ あぶらあげ	こめ　さとう　おしむぎ あぶら　しらたまこ	キャベツ　にんじん　きゅうり だいこん　こまつな　ながねぎ	585 kcal 25.6 g 16.8 g 2.3 g
4 木	こくとうパン	○	スパニッシュオムレツ こめこのマカロニスープ やさいいため	ぎゅうにゅう　ベーコン チーズ　たまご　とりにく	パン　あぶら　じゃがいも こめこマカロニ	たまねぎ　にんじん　かぶ こまつな　もやし　コーン えのき	585 kcal 26.5 g 22.6 g 2.5 g
5 金	ごはん	○	すぶた パンサンスウ ぶどう	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ　ロースハム	こめ　でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも はるさめ	しょうが　にんじん　たまねぎ ピーマン　きゅうり　もやし ぶどう	654 kcal 21.8 g 19.6 g 2.1 g
8 月	ごはん	○	マーマレードチキン ジャーマンポテト ほうれんそうとコーンのスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　ぶたにく	こめ　じゃがいも　あぶら	にんにく　マーマレード たまねぎ　パセリ　にんじん コーン　もやし　ほうれんそう	586 kcal 27.4 g 18.0 g 2.0 g
9 火	くりいりごはん 【重陽の節句献立】	○	さかなのマヨネーズやき きくいりサラダ りきゅうじる	ぎゅうにゅう　とりにく さかな　とうふ　おかか みそ	こめ　くり　さとう　あぶら マヨネーズ　じゃがいも ごま	えのき　にんじん　キャベツ きゅうり　だいこん　きく ごぼう　こんにゃく　ながねぎ	592 kcal 29.7 g 23.2 g 2.5 g
10 水	しらすわかめごはん	○	ぶたにくとこんさいに はるさめサラダ れいとうパイン	ぎゅうにゅう　しらす　わかめ ぶたにく　なまあげ　ツナ のり	こめ　むぎ　じゃがいも あぶら　さとう	ごぼう　にんじん　こんにゃく れんこん　グリンピース キャベツ　こまつな　パイン	593 kcal 22.8 g 17.1 g 2.0 g
11 木	ごはん	○	ほきのやくみあんかけ きりぼしだいこんのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう　ホキ　ぶたにく みそ	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごま　じゃがいも	にんにく　しょうが　ねぎ きりぼしだいこん　にんじん きゅうり　もやし　ごぼう こんにゃく　だいこん　こまつな	625 kcal 25.9 g 21.0 g 2.1 g
12 金	チキンクリームライス 【ブックメニュー】	○	まめとむぎのスープ アップルパイ	ぎゅうにゅう　とりにく レンズまめ　ひよこまめ	こめ　げんまい　あぶら バター　こめこ　おおむぎ パイシート　さとう	にんじん　たまねぎ　コーン マッシュルーム　こまつな キャベツ　りんご	635 kcal 21.5 g 22.2 g 2.0 g
15 月	敬老の日						
16 火	ぶたにくどん	○	おこのみポテト とうふのすましじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく あおのり　おかか　とうふ あぶらあげ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも	たまねぎ　ながねぎ　にんじん しらたき　グリンピース こまつな　だいこん	628 kcal 23.7 g 20.6 g 2.1 g
17 水	ごはん	○	たまごのからくさやき うめおかかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう　とりにく ひじき　とうふ　たまご おかか　みそ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも	にんじん　ながねぎ　えのき キャベツ　きゅうり　うめ たまねぎ　こまつな　だいこん	590 kcal 27.7 g 19.2 g 2.1 g
18 木	ジャージャー麺	○	もやしのナムル あんにんどうふ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ アガー	ちゅうかめん　あぶら　さとう でんぷん　ごま	しょうが　にんにく　ながねぎ たまねぎ　エリンギ　もやし にんじん　きゅうり　パイン もも　みかん	608 kcal 23.3 g 18.3 g 1.9 g
19 金	ごはん	○	かつおのネギソース マカロニサラダ あつあげのとろみじる	ぎゅうにゅう　かつお なまあげ	こめ　でんぷん　あぶら さとう　こめこマカロニ マヨネーズ	しょうが　ながねぎ　にんにく キャベツ　にんじん　きゅうり こまつな　だいこん	612 kcal 29.8 g 19.6 g 1.7 g
22 月	ごはん	○	いかのかりんあげ こまツナサラダ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう　いか　ツナ あぶらあげ　とうふ　みそ	こめ　さとう　あぶら でんぷん　マヨネーズ	キャベツ　にんじん　こまつな えのき　だいこん	588 kcal 26.9 g 21.5 g 2.0 g
23 火	秋分の日						
24 水	こぎつねごはん	○	さといものあげに ごじる なし	ぎゅうにゅう　あぶらあげ とりにく　だいず　ぶたにく とうふ　みそ	こめ　さとう　さといも でんぷん　あぶら　ごま みずあめ	にんじん　グリンピース だいこん　ながねぎ こまつな　なし	599 kcal 23.5 g 18.8 g 2.1 g
25 木	ドライカレー 【リクエスト給食】	コーヒー牛乳	あきやさいのチーズやき レンズまめのスープ 6年1組より「コーヒー牛乳」	コーヒーぎゅうにゅう　チーズ ぶたにく　ベーコン　とりにく レンズまめ	こめ　むぎ　あぶら　さとう さつまいも　バター じゃがいも	たまねぎ　にんじん　しょうが にんにく　グリンピース かぼちゃ　えのき　コーン パセリ　キャベツ	612 kcal 22.0 g 14.1 g 2.3 g
26 金	ごはん	○	さんまのなんぷうやき あげじゃこサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう　さんま ちりめんじゃこ　ぶたにく	こめ　あぶら　ごま　あぶら さとう　でんぷん	しょうが　だいこん　きゅうり にんじん　もやし　ごぼう ながねぎ　こまつな	650 kcal 28.8 g 27.9 g 2.0 g
29 月	なすいりそぼろどん 【リクエスト給食】	○	やさいチップス とうふとわかめのみそしる 6年2組・3年1組より「野菜チップス」	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　あぶらあげ とうふ　わかめ　みそ	こめ　むぎ　あぶら　さとう じゃがいも　さつまいも	なす　しょうが　グリンピース れんこん　えのき　にんじん だいこん	585 kcal 22.5 g 20.3 g 1.6 g
30 火	ごはん	○	めだいのたつたあげ からしあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう　きんめだい とりにく　とうふ　たまご	こめ　でんぷん　こめこ あぶら	しょうが　にんにく　にんじん こまつな　キャベツ　もやし ながねぎ	602 kcal 29.3 g 21.2 g 1.9 g

９月の平均 ：　エネルギー:610kcal たんぱく質:16.5%

９月の給食目標 ：　みんなで協力をして準備をしよう

材料の都合により献立を変更することがあります。

…よくかんで食べてほしい給食です。

＊給食に出る旬(しゅん)の食べ物＊

なす　さといも　くり　かぼちゃ　きく　りんご　なし　ぶどう