令和７年９月のきゅうしょく

豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	あかの仲間 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	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 月	パインパン			パインパン			603 kcal
	スパニッシュオムレツ		ツナ,たまご,なまクリーム,サラダチーズ	じゃがいも,オリーブゆ,バター	たまねぎ,にんじん,あかパプリカ,パセリ	しお,こしょう	27.2 g
	ＡＢＣスープ	○	とりにく	オリーブゆ,マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	しょうゆ,しお,こしょう,しろワイン,ローリエ,とりがら	24.5 g
	くだもの				くだもの		
2 火	ごぼういりドライカレー		とりにく,だいず,ピザチーズ	むせんまい,こめつぶむぎ,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ごぼう,ぶなしめじ,ケチャップ	ターメリック,カレーこ,あかワイン,ちゅうのうソース,ウスターソース,しお,こしょう,ガラムマサラ	591 kcal
	パリパリサラダ	○		ワンタンのかわ,あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	す,しお,しろこしょう,しょうゆ	22.5 g
	くだもの				なし		20.2 g
3 水	マーボードウフどん		とりにく,れいとうとうふ,あかみそ	むせんまい,こめつぶむぎ,あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,ぶなしめじ,ながねぎ,にら	トウバンジャン,にほんしゅ,しょうゆ,しお	563 kcal
	ちゅうかふうサラダ	○	ツナ	さとう,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	しょうゆ,ようがらし,す	23.8 g
	ぎゅうにゅうかん		ぎゅうにゅう,ふんまつかんてん	さとう	みかんかん		17.2 g
4 木	ガパオライス		とりにく	むせんまい,こめつぶむぎ,あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,なす,ピーマン,あかパプリカ,にんにく,しょうが,バジル	トウバンジャン,しょうゆ,にほんしゅ,ほんみりん,オイスターソース,こしょう,バジル	590 kcal
	フレンチサラダ（たまねぎいり）	○		じゃがいも,あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	す,ようがらし,しろこしょう,しお	21.3 g
	パイナップルフルーツポンチ			さとう	みかんかん,おうとうかん,パインかん		15.9 g
5 金	このはどん		やきちくわ,たまご,あぶらあげ	むせんまい,こめつぶむぎ,さとう,でんぷん	たまねぎ,グリーンピース	しょうゆ,ほんみりん,しお,にほんしゅ	621 kcal
	ぎすけに	○	だいず,ちりめんじゃこ	でんぷん,あぶら,さとう,しろごま		しょうゆ,ほんみりん	27.6 g
	さわにわん(とりにく)		とりにく,わかめ	あぶら	だいこん,にんじん,ごぼう,たけのこ,ながねぎ,みずな	しょうゆ,しお,こしょう,にほんしゅ,けずりぶし,だしこんぶ	22.1 g
8 月	たまごチャーハン		しらす,たまご	むせんまい,こめつぶむぎ,あぶら,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,ピーマン,あかパプリカ	しお,こしょう,しょうゆ,オイスターソース	572 kcal
	チンゲンサイスープ	○	とりにく,わかめ	ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ,チンゲンツァイ,ぶなしめじ,しょうが	しお,こしょう,しょうゆ,にほんしゅ,とりがら	23.2 g
	カレービーンズ		だいず	じゃがいも,でんぷん,あぶら		しお,カレーこ	20.8 g
9 火	やきとりどん		とりにく	むせんまい,こめつぶむぎ,さとう,でんぷん	しょうが,ながねぎ,ぶなしめじ	しょうゆ,にほんしゅ,ほんみりん,けずりぶし	599 kcal
	みそしる	○	もめんどうふ,わかめ,あかみそ,しろみそ	じゃがいも	だいこん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな	けずりぶし	27.2 g
	キャロットゼリー		ふんまつかんてん,パールアガー	さとう	にんじんジュース,みかんジュース,みかんかん		19.7 g
10 水	ごはん			むせんまい,こめつぶむぎ			573 kcal
	さかなのにんにくみそやき		もうかさめ,あかみそ	さとう,ごまあぶら,しろごま	にんにく,ながねぎ	しょうゆ,ほんみりん,にほんしゅ,いちみとうがらし	30.8 g
	やさいのアーモンドソース	○		アーモンド,さとう	キャベツ,こまつな,もやし,にんじん	しょうゆ,しお,ほんみりん	17.4 g
	もずくじる		もずく,もめんどうふ	じゃがいも,ごまあぶら	にんじん,ながねぎ	しお,しょうゆ,にほんしゅ,ほんみりん,けずりぶし,だしこんぶ	
11 木	スパゲティツナソース		ツナ,だいず,ピザチーズ	スパゲッティ,オリーブゆ,ちゅうざらとう,こむぎこ,あぶら,バター	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトジュース,トマトピューレ,ケチャップ,パセリ	しお,あかワイン,ちゅうのうソース,ウスターソース,こしょう	585 kcal
	ポテトサラダ（たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	○		じゃがいも,あぶら,さとう	にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	す,ようがらし,しお,こしょう	24.8 g
	くだもの				なし		18.8 g
12 金	ちゅうかふうたきこみごはん		ぶたにく	もちごめ,むせんまい,こめつぶむぎ,ごまあぶら	ほししいたけ,たけのこ,にんじん	にほんしゅ,しょうゆ,ほんみりん,しお	560 kcal
	はるさめサラダ	○	ツナ	りょくとうはるさめ,さとう,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ,す,ようがらし	22.3 g
	ユーミータン（たまごとｺｰﾝのｽｰﾌﾟ）		とりにく,たまご	でんぷん	たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン,ながねぎ,しょうが	にほんしゅ,しお,こしょう,とりがら	16.4 g
16 火	ぶどうパン			ぶどうパン			604 kcal
	あきのみかくシチュー	○	とりにく,ｼﾛｲﾝｹﾞﾝ､ｱｶｲﾝｹﾞﾝ、ｲﾝｹﾞﾝ、ｴｼﾞﾌﾟﾄまめ,ぎゅうにゅう,スキムミルク	さつまいも,あぶら,こむぎこ,バター	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく	しろワイン,しお,こしょう,ナツメグ,とりがら,ローリエ	22.4 g
	くだもの				りんご		21.4 g

令和７年９月のきゅうしょく

豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	あかの仲間 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	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
17 水	そぼろごはん		とりにく	むせんまい, こめつぶむぎ, あぶら, さとう	にんじん, しょうが, こまつな	にほんしゅ, しょうゆ, ほんみりん, しお	598 kcal
	やさいのうまに	○	とりにく, こうやどうふ	じゃがいも, あぶら, さとう	にんじん, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ぶなしめじ, グリーンピース	しょうゆ, しお, にほんしゅ, ほんみりん, けずりぶし	24.8 g
	さつまいもとなめこのみそしる		もめんどうふ, わかめ, あかみそ, しろみそ	さつまいも	ながねぎ, なめこ	けずりぶし	17.8 g
18 木	コーンライス（しょうゆ）			むせんまい, こめつぶむぎ, あぶら, バター	にんにく, ホールコーン, パセリ	しお, しょうゆ, こしょう	591 kcal
	さかなのチーズやき	○	さかな, ピザチーズ	さとう	ケチャップ	しろワイン, ウスターソース, あかワイン, しお, こしょう	28.4 g
	トマトとたまごのスープ		とりにく, たまご	あぶら, じゃがいも, でんぷん	セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, トマトかん	しお, こしょう, とりがら, ローリエ	18.0 g
	くだもの				わせみかん		
19 金	食育の日 さつまいもごはん			むせんまい, こめつぶむぎ, さつまいも, くろごま		しお	591 kcal
	さかなのさいきょうやき	○	さかな, しろみそ	さとう		ほんみりん, しょうゆ	27.2 g
	おかかあえ		かつおぶし	さとう	きゅうり, にんじん, キャベツ	しょうゆ, ほんみりん, にほんしゅ	17.2 g
	よしのじる		やきちくわ, あぶらあげ	じゃがいも, でんぷん	にんじん, キャベツ, こんにゃく, ながねぎ, こまつな	しょうゆ, しお, にほんしゅ, けずりぶし, だしこんぶ	
22 月	チンジャオロースーどん		ぶたにく	むせんまい, こめつぶむぎ, あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	たけのこ, にんじん, たまねぎ, ピーマン, しょうが, にんにく	にほんしゅ, しょうゆ, オイスターソース, しお, こしょう	567 kcal
	ツナとはるさめのあえもの	○	ツナ, あぶらあげ	りょくとうはるさめ, さとう	にんじん, もやし, こまつな, ホールコーン, きゅうり	す, ほんみりん, しょうゆ	21.5 g
	くだもの				りんご		16.7 g
24 水	ごはん			むせんまい, こめつぶむぎ			577 kcal
	チリコンカン	○	いんげんまめ, とりにく, ぶたにく, ベーコン	じゃがいも, あぶら	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ, トマトかん, トマトピューレ, トマトチリソース	ちゅうのうソース, チリパウダー, あかワイン, しお, こしょう, ローリエ, とりがら	21.5 g
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	さとう, あぶら, ごまあぶら	キャベツ, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, す	15.9 g
	くだもの				りんご		
25 木	ごはん			むせんまい, こめつぶむぎ			550 kcal
	ひじきじゃこふりかけ	○	ほしひじき, ちりめんじゃこ, かつおぶし	しろごま, さとう, あぶら		しょうゆ, ほんみりん	26.6 g
	しろみざかなのみそマヨやき		さかな, あかみそ	マヨネーズ（たまごしよう）, さとう	しょうが	しょうゆ, ほんみりん, にほんしゅ	15.9 g
	けんちんじる		あつあげ	あぶら, さといも	ごぼう, こんにゃく, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな	しょうゆ, しお, にほんしゅ, けずりぶし	
26 金	たきこみいなり		あぶらあげ, ほしひじき	むせんまい, さとう	にんじん, ぶなしめじ, えだまめ	す, しお, しょうゆ, にほんしゅ, けずりぶし	601 kcal
	もずくいりたまごやき	○	ツナ, たまご, もずく	じゃがいも, あぶら	グリーンピース, たまねぎ, にんじん	しお, こしょう, しょうゆ	26.1 g
	みそしる（キャベツ、もやし、とうふ）		もめんどうふ, あかみそ, しろみそ		キャベツ, もやし, ながねぎ, こまつな	けずりぶし	19.9 g
	くだもの				わせみかん		
29 月	ごはん			むせんまい, こめつぶむぎ			594 kcal
	ししゃものなんばんづけ	○	ししゃも	でんぷん, あぶら, さとう	ながねぎ	いちみとうがらし, しょうゆ, す	23.3 g
	こまつなとキャベツのおかかあえ		かつおぶし	さとう	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん	けずりぶし, しょうゆ, にほんしゅ	18.6 g
	とうにゅうじたてのやさいじる		とりにく, あぶらあげ, しろみそ, あかみそ, とうにゅう	さつまいも	だいこん, ごぼう, にんじん, ながねぎ, はくさい, こんにゃく	けずりぶし	
30 火	ごはん			むせんまい, こめつぶむぎ			568 kcal
	しせんどうふ	○	ぶたにく, れいとうとうふ	あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ながねぎ, にら	トウバンジャン, しょうゆ	24.7 g
	しらすいりわかめサラダ		わかめ, しらす	さとう, ごまあぶら, あぶら	もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン	す, しょうゆ	18.3 g

◎牛乳の紙ﾊﾟｯｸは、児童が開き、洗浄、教室で乾かし、ﾘｻｲｸﾙ業者に引き取ってもらっています。　※都合により、献立を変更することがあります。

◎給食当番は、**マスク**をします。給食当番の児童は必ず持ってきましょう。

今月の給食紹介・食育の日の献立を提供します。（１９日）

・夏休み明けなので、第一週は人気メニューを集めました。

・９月はまだ暑いですが、秋が旬の食材を使用し、季節の変化を意識した献立にしました。

献立表について①献立名ごとに、使用する食材がわかるようにしました。

②食品の持つ働きから赤・黄・緑の3色に分けて、使用する食材を載せています。（3色に含まれない食材は「その他」と記載しています。）

③エネルギー、たんぱく質、脂質の数値は中学年（3，4年生）を載せています。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍です。

今月の給食　目標　楽しい給食をみんなで工夫しよう。

今月の栄養 目標　赤色の食品群の仲間と働きを知ろう。

(3,4年生が基準)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
今月の平均	585	24.9	18.6