

# 9がつのこんだて

令和7年8月30日(金)  
豊島区立白小学校

| 日  | 曜日 | 今日の給食は？            | 主食                    | 牛乳      | おかず                                       | ご家庭で<br>プラスして食べて！                                                                   | あかのなかま<br>ちやにくになるもの                                  | さいろのなかま<br>ねつやちからのもになるもの                                     | みどりのなかま<br>からだのちやうしをどとのえるもの                                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|----|----|--------------------|-----------------------|---------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 2  | 火  |                    | マーボー豆腐<br>どんぶり        | ○       | ごしきあえ<br>2しゆのぶどうのたべくらべ                    |    | ぎゅうにゅう豆腐<br>たにくみそ                                    | こめ あぶら さとう<br>んぶん ごま                                         | にんにくしょうが たまねぎ にんじ<br>んぶなしめじ こまつな もやし キャ<br>ベツ ホールコーン ぶどう                      | 589 kcal<br>23.7 g<br>17.8 g |
| 3  | 水  |                    | ココアあげぱん               | ○       | チキンとやさいのとまとに<br>カラフルサラダ                   |    | ぎゅうにゅう いんげん<br>まめ とりにつく ベーコン<br>ココア                  | パン さとう グラ<br>ニューとう じゃがいも<br>あぶら オリーブあぶ<br>ら                  | にんじん たまねぎ にんにく ホー<br>ルトマト さやいんげん キャベツ<br>きゅうり きピーマン あかピーマン<br>パプリカ            | 609 kcal<br>25.4 g<br>19.8 g |
| 4  | 木  |                    | ごはん                   | ○       | なまあげのみそに<br>ツナサラダ                         |    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ なまあげ ツナ                            | こめ さんおうとう あ<br>ぶら じゃがいも さとう<br>ごまあぶら                         | ぶなしめじ にんじん たまねぎ さ<br>やいんげん キャベツ きゅうり もや<br>し                                  | 666 kcal<br>28.2 g<br>25.6 g |
| 5  | 金  |                    | ごはん                   | ○       | しろみぎかなのあまぎだれ<br>ひめとうがんと豆腐のスープ<br>こまつなのナムル |    | ぎゅうにゅう まだら とり<br>にく わかめ とうふ                          | こめ コーンスターチ<br>あぶら さとう でんぶ<br>ん さんおうとう ごま                     | ねぎ しょうが にんにく にんじん と<br>うがん えのきたけ ちんげんさい も<br>やし こまつな きゅうり                     | 553 kcal<br>25.2 g<br>14.2 g |
| 8  | 月  |                    | ごはん                   | ○       | のりのつくだに<br>にくじゃが<br>からしあえ                 |    | ぎゅうにゅう のり ぶた<br>にく なまあげ かつお<br>ぶし                    | こめ さとう じゃがいも<br>こんにやく あぶら                                    | にんじん たまねぎ さやいんげん<br>ほうれんそう キャベツ もやし                                           | 573 kcal<br>21.5 g<br>14.1 g |
| 9  | 火  | 重陽の<br>節句献立        | きつかりまいたけご<br>はん       | ○       | ひじきいりたまごやき<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>ぐだくさんみそしる   |    | ぎゅうにゅう ひじき と<br>りにく たまご とうふ あ<br>ぶらあげ みそ             | こめ もちこめ さとう<br>あぶら ごまあぶら                                     | きくのはな まいたけ たまねぎ に<br>んじん きりぼしだいこん きゅうり<br>キャベツ もやし かぼちゃ えのきた<br>け ねぎ こまつな     | 588 kcal<br>26.1 g<br>19.4 g |
| 10 | 水  |                    | あんかけやきそば              | ○       | かいこうしゃお<br>ひじきのピリからサラダ                    |    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>いか たまご ひじき ツ<br>ナ                     | ちゅうかめん あぶら<br>さとう でんぶん ごま<br>あぶら こむぎこ<br>ラードごま               | はくさい きくらげ もやし にんじん<br>たまねぎ しょうが にんにく こまつ<br>な きゅうり キャベツ                       | 573 kcal<br>23.5 g<br>22.1 g |
| 11 | 木  |                    | ごはん                   | ○       | にく豆腐<br>くきわかめのサラダ                         |    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ くきわかめ                             | こめ あぶら じゃがい<br>もこんにやく さんおう<br>とう さとう                         | にんじん ねぎ はくさい こまつな<br>ぶなしめじ キャベツ きゅうり た<br>まねぎ                                 | 595 kcal<br>23.9 g<br>18.2 g |
| 12 | 金  | まごわやさ<br>しい献立      | だいずいりひじきご<br>はん       | ○       | さかなのにつけ<br>もずくいりみそしる<br>おひたし              |    | ぎゅうにゅう だいずとりに<br>く あぶらあげ ひじき ぎん<br>だらもずくみそ かつおぶ<br>し | こめ さとう でんぶん<br>じゃがいも ごま                                      | にんじん しょうが たまねぎ えの<br>きたけ ほうれんそう もやし ホール<br>コーン                                | 601 kcal<br>28.0 g<br>21.9 g |
| 16 | 火  |                    | ごはん                   | ○       | アジのからあげネギソース<br>しろいんげんまめのサラダ<br>きのこじる     |   | ぎゅうにゅう まあじ<br>いんげんまめ あぶらあ<br>げ とうふ かつおぶし             | こめ ごまあぶら でん<br>ぶん あぶら さとう<br>じゃがいも オリーブあ<br>ぶら               | しょうが ねぎ にんじん きゅうり<br>ホールコーン たまねぎ まいたけ<br>ぶなしめじ えのきたけ                          | 647 kcal<br>28.9 g<br>21.3 g |
| 17 | 水  | 給食世界<br>ツアー<br>インド | バターチキンカレー             | ジョ<br>ア | オニオンドレッシングサラダ<br>サモサ                      |  | ジョア とりにく ヨー<br>グルト なまクリーム レン<br>ズまめ ぶたにく             | こめ はいがこめ あぶら<br>じゃがいも さんおうとう<br>ねりごま バター さとう<br>ぎょうざのかわ こむぎこ | にんにくしょうが たまねぎ ホール<br>トマト キャベツ きゅうり もやし                                        | 688 kcal<br>28.8 g<br>20.4 g |
| 18 | 木  |                    | トマトソースのシー<br>フードスパゲティ | ○       | こんにやくのサラダ<br>かぼちゃむしぱん                     |  | ぎゅうにゅう ベーコン<br>いか あさり チーズく<br>きわかめ たまご               | スパゲッティ オリーブ<br>あぶら さとう こんに<br>やく ごまあぶら こ<br>むぎこ バター          | にんじん たまねぎ ぶなしめじ エ<br>リンギ にんにくしょうが ホールトマ<br>ト トマト パセリ ホールコーン き<br>ゅうり レモン かぼちゃ | 764 kcal<br>29.6 g<br>24.4 g |
| 19 | 金  | 食育の日<br>献立<br>山形県  | ごはん                   | ○       | ししゃもフライ<br>みそドレサラダ<br>いもにじる               |  | ぎゅうにゅう ししゃも<br>とうにゅう みそ ぶたに<br>く とうふ かつおぶし           | こめ こめこ パンこ<br>さとう あぶら さとも<br>こんにやく                           | きゅうり キャベツ にんじん だいこ<br>ん ねぎ こねぎ                                                | 615 kcal<br>23.6 g<br>19.8 g |
| 22 | 月  |                    | チリビーンズライス             | ○       | コーンサラダ<br>なし                              |  | ぎゅうにゅう だいず ひ<br>よこめめ ぶたにく                            | こめ あぶら さとう                                                   | たまねぎ にんじん にんにく トマト<br>ジュース キャベツ きゅうり ホール<br>コーン なし                            | 588 kcal<br>20.8 g<br>17.7 g |
| 24 | 水  |                    | メキシカンライス              | ○       | さかなのバーベキューソース<br>トマトとたまごのスープ              |  | ぎゅうにゅう とりにく さ<br>わら たまご                              | こめ あぶら でんぶん<br>こむぎこ さとう                                      | エリンギ にんじん たまねぎ ピー<br>マン しょうが りんご にんにく トマ<br>ト ホールトマト パセリ                      | 641 kcal<br>27.3 g<br>23.0 g |
| 25 | 木  |                    | ゆかりごはん                | ○       | いかのやくみやき<br>きのこのとんじる<br>こまつなのおかかあえ        |  | ぎゅうにゅう いか みそ<br>ぶたにく なまあげ かつ<br>おぶし                  | こめ さとう ごまあぶ<br>ら                                             | しょうが にんにく ねぎ まいたけ<br>ぶなしめじ えのきたけ こまつな も<br>やし にんじん                            | 561 kcal<br>30.5 g<br>16.9 g |
| 26 | 金  |                    | きんぴらバーガー              | ○       | スパイスポテトビーンズ<br>コーンスープ                     |  | ぎゅうにゅう チーズ ひ<br>よこめめ ベーコン                            | ミルクパン あぶら さ<br>とう ごまあぶら ごま<br>でんぶん じゃがいも                     | ごぼう にんじん ホールコーン た<br>まねぎ ほうれんそう                                               | 611 kcal<br>22.3 g<br>23.1 g |
| 29 | 月  |                    | ごはん                   | ○       | なまあげいりすぶた<br>パンパンジー                       |  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なまあげ とりにく                             | こめ でんぶん あぶ<br>ら さとう じゃがいも<br>ごまあぶら ねりごま                      | しょうが にんじん ピーマン たま<br>ねぎ きゅうり もやし ねぎ                                           | 667 kcal<br>24.7 g<br>22.9 g |
| 30 | 火  |                    | さつまいもごはん              | ○       | しおさけ<br>さわにわん<br>わかめとコーンのサラダ              |  | ぎゅうにゅう しおさけ<br>ぶたにく あぶらあげ<br>かつおぶし わかめ               | こめ さつまいも さと<br>う ごま でんぶん ごま<br>あぶら                           | ごぼう だいこん にんじん こまつな<br>キャベツ きゅうり ホールコーン                                        | 634 kcal<br>29.3 g<br>20.5 g |



|         | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|---------|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 今月平均摂取  | 619             | 16.5         | 29.4      | 2.2          | 356           | 103            | 2.9       | 251              | 0.3            | 0.4            | 16            | 7.0         |
| 一食当たり基準 | 650             | 13~20        | 20~30     | 2未満          | 350           | 50             | 3         | 200              | 0.4            | 0.4            | 25            | 4.5         |

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。

9月の給食目標 ととのえよう えいようバランス きゅうしょくで