

9月の予定献立表

令和7年8月27日

豊島区立富士見台小学校 校長 田中 良行

日	曜日	行事	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考	
1	月	防災の日 献立	ツナそばろごはん たきだしとんじる フルーツかんミックス	牛乳	こめ,あぶら,こんにやく, じゃがいも	ぎゅうにゆう,ツナフレーク, ぶたにく,こうやどようふ,みそ	にんじん,きりぼしだいこん,ごぼう, だいこん,ながねぎ,りんごかん, パインかん	◎防災の日 9月1日は1923年に関東大 震災が起きた日で、今は防災 の日です。給食は、災害時に便 利な缶詰や乾物を多く使用す る料理を出します。	
2	火		ごはん けんちんじる さかなのソーサーベキューソース コーンサラダ	牛乳	こめ,あぶら,さとう, こんにやく,じゃがいも	ぎゅうにゆう,さかな, もめんどうふ,あぶらあげ	たまねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ, こまつな,ホールコーン,ごぼう, にんじん,だいこん,ながねぎ	※SDGs関連事業の1つとし て、区の「学校給食における米 購入費の補助事業」を申請し、 給食の質の向上や食育に取り 組んでいます。 	
3	水		しいほうどうふどん ビーフンスープ くだもの	牛乳	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごまあぶら, ビーフン	ぎゅうにゆう,ぶたひきにく, もめんどうふ,とりにく	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, ながねぎ,ホールコーン,にら,もやし, キャベツ,こまつな,くだもの		
4	木		ひよこまめのピラフ ミネストローネ くだもの	牛乳	こめ,オリーブあぶら,あぶら, じゃがいも,こめこマカロニ	ぎゅうにゆう,とりにく, ひよこまめ,ベーコン, ぶたにく	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, ピーマン,にんにく,セロリー,キャベツ, なす,ホールドマト, くだもの 東京野菜の日		
5	金		ごはん サンラータン しろみざかなとじゃがいものあまざる	牛乳	こめ,かたくりこ,あぶら, じゃがいも,さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゆう,とりにく, もめんどうふ,しろみざかな	しょうが,にんにく,にんじん,ピーマン, たまねぎ,たけのこみずに,もやし, チンゲンサイ,えのき 東京野菜の日		
8	月	カミカミ メニュー	ごはん とうふじる さかなのピリからダレ こんにやくサラダ	牛乳	こめ,さとう,あぶら,こんにやく, ごまあぶら,じゃがいも, かたくりこ	ぎゅうにゆう,さかな, ぶたにく,もめんどうふ	にんにく,しょうが,ながねぎ,キャベツ, にんじん,もやし,だいこん,こまつな		
9	火	重陽の 節句 献立	さつまいもごはん にくどうふ きっかあえ	牛乳	こめ,さつまいも,あぶら, こんにやく,さとう,かたくりこ	ぎゅうにゆう,ぶたにく, もめんどうふ	にんじん,だいこん,たまねぎ, ながねぎ,たけのこみずに,もやし, さやいんげん,はくさい,こまつな, きくのはな,しめじ	◎重陽の節句 重陽の節句は、五節句の1つ です。中国から日本に伝わった 行事で、菊の香りを移した菊酒 を飲み、無病息災を願います。 給食では、和え物に菊の花を入 れます。 	
10	水	残さず 食べよう デー	さんしょくピラフ こめこマカロニスープ さかなのソーラタトウイユソース	牛乳	こめ,オリーブあぶら,あぶら, さとう,じゃがいも, こめこマカロニ	ぎゅうにゆう,ぶたにく, ベーコン,さかな	たまねぎ,にんじん,ホールコーン, さやいんげん,にんにく,なす,トマト, ピーマン,セロリー,キャベツ,こまつな, マッシュルームみずに 東京野菜の日		
11	木		ハニートースト くだもの ビーンズシチュー ゆでやさいのオニオンソース	牛乳	しょくパン,バター,はちみつ, あぶら,じゃがいも,こめこ, さとう,オリーブあぶら	ぎゅうにゆう,ぶたにく, だいた	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ホールドマト,さやいんげん,キャベツ, こまつな,ホールコーン, マッシュルームみずに,くだもの		
12	金		わかめごはん くだもの しおにくじゃが きりぼしだいこんのサラダ	牛乳	こめ,あぶら,じゃがいも, こんにやく,さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゆう,たきこみわかめ, ぶたにく,ハム	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, きりぼしだいこん,もやし,きゅうり, くだもの		
15	月	敬老の日							
16	火		ごはん ぐだくさんみそしる さかなのありまやき ゆでやさいのレモンふうみ	牛乳	こめ,あぶら,さとう, こんにやく,じゃがいも	ぎゅうにゆう,さかな, もめんどうふ,みそ,あぶらあげ	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな, たまねぎ,にんじん,だいこん,ながねぎ	<9月が旬の食べ物> ・かぼちゃ ・なす ・とうがん ・おくら ・きのこ ・みょうが ・さつまいも ・なし ・ぶどう ・くり ・さんま ・さけ ・かつお ・いわし など	
17	水		だいたいりドライカレー ポテトのフレンチサラダ くだもの	牛乳	こめ,あぶら,こめこ,さとう, じゃがいも	ぎゅうにゆう,ぶたひきにく, だいた,チーズ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ピーマン,さやいんげん,キャベツ, きゅうり,マッシュルームみずに, レーズン,くだもの 東京野菜の日		
18	木	カミカミ メニュー	ごはん こんさいじる いかのかりんあげ みそドレッシングサラダ	牛乳	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,ごまあぶら,あぶら, こんにやく,じゃがいも	ぎゅうにゆう,いか,みそ, もめんどうふ	しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり, ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな		
19	金		こまつなのピラフ キャベツのクリームスープ ツナとポテトのチーズやき	牛乳	こめ,オリーブあぶら, あぶら,こめこ,じゃがいも, マヨネーズ	ぎゅうにゆう,ぶたにく, ベーコン,とりにく, ツナフレーク,チーズ	にんにく,しょうが,たまねぎ,こまつな, にんじん,キャベツ,さやいんげん, パセリ,マッシュルームみずに,しめじ		
22	月	食育の日	かやくごはん かしわのすきやき からししょうゆあえ	牛乳	こめ,あぶら,こんにやく, さとう,しらたき,かたくりこ	ぎゅうにゆう,あぶらあげ, とりにく,やきどうふ	にんじん,ごぼう,たまねぎ,はくさい, ながねぎ,キャベツ,こまつな,もやし, えのき	◎毎日19日は食育の日 19日は5年生の移動教室の ため、今月は22日を食育の日 とし、大阪府の郷土料理を作り ます。	
23	火	秋分の日							
24	水		ごはん みそしる さかなのゆずかおりあげ しょうがしょうゆあえ	牛乳	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,じゃがいも	ぎゅうにゆう,さかな,みそ, あぶらあげ	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな, しょうが,たまねぎ		
25	木		とりしおうどん ツナとやさいのかふうあえ こめこのさつまいもむしパン	牛乳	れいとううどん,あぶら, かたくりこ,ごまあぶら, さとう,こめこ,さつまいも	ぎゅうにゆう,とりにく, やきちくわ,ツナフレーク	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, はくさい,ながねぎ,こまつな,キャベツ, もやし,きゅうり		
26	金	世界の 料理	とりにくのガパオライス ゲーンジュウウンセン アップルゼリー	牛乳	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごまあぶら, りよくとうはるさめ	ぎゅうにゆう,とりにく, ぶたひきにく,こなかてん	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ピーマン,セロリー,もやし,はくさい, こまつな, りんごジュース 東京野菜の日		
29	月		ごはん きのこじる きりぼしだいこんいりたまごやき おひたし	牛乳	こめ,あぶら,さとう, こんにやく,じゃがいも	ぎゅうにゆう,ぶたにく, なまあげ,たまご	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ, きりぼしだいこん,もやし,こまつな, だいこん,ながねぎ,えのき,しめじ, なめこ		
30	火		ごはん さつまじる さかなのおろしソース はくさいサラダ	牛乳	こめ,さとう,ごまあぶら, あぶら,こんにやく, さつまいも	ぎゅうにゆう,とりにく,みそ, さかな,いとかつお	だいこん,ながねぎ,はくさい,にんじん, たまねぎ,ごぼう	★今月使用予定の果物 (冷凍みかん、なし、ぶどう等)	

☆食材料の購入の都合により、献立が変わることがあります。

☆東京野菜の日・・・西東京市にある田倉農園でとれた野菜を使用します。

今月の給食目標 はしを正しく持ちましょう

	今月の平均値(中学年)	基準値(中学年)
エネルギー	585kcal	650kcal
たんぱく質	17%	13~20%
脂質	28%	20~30%
ナトリウム(食塩相当量)	2.0g	2g未満