



# 令和7年度9月の給食献立表

★今月の給食目標★～食べる環境を整えよう、生活リズムを整えよう～



狛江市立狛江第一小学校

日 曜	献立名	しよざいりょう			栄養価 (中学年)	
		あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
		おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	k cal	g
2 火	ひやしごもくうどん ぎゅうにゅう しゅんぎくのかきあげ れいとうみかん	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵 粉かつお いか えび	うどん(冷凍) 上白糖 なたね油 薄力粉 片栗粉	人参 緑豆もやし しめじ 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ 春菊 冷凍みかん	594	27.4
3 水	ごはん かつおのふりかけ ぎゅうにゅう とりにくとやさいのあげに どさんこじる	牛乳 かつお節 粉かつお 鶏肉 大豆 豚肉 絹ごし豆腐 白みそ	精白米 上白糖 白いりごま 片栗粉 なたね油 じゃがいも バター	にんにく ビーマン 人参 ごぼう 玉ねぎ コーン 長ねぎ	600	25.2
4 木	【ハンガリー料理】 きなこパタートースト ぎゅうにゅう ハンガリアンシチュー ハンガリーふうやさいサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 ビザチーズ 生クリーム	パン バター 上白糖 なたね油 じゃがいも 薄力粉 マヨネーズ	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン	613	22.3
5 金	【防災給食】 きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう ふわふわチーズスープ しらたまいフルーツポンチ	牛乳 鶏肉 粉チーズ 鶏卵 	救給カレー じゃがいも パン粉 白玉粉 上白糖	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム 小松菜 もも缶 ハイン缶 みかん缶 りんご缶	609	18.5
8 月	【ケイジャン料理】 ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ケイジャンチキン ポテトチーズスープ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ビザチーズ ハム	精白米 バター なたね油 じゃがいも 薄力粉	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム 赤ピーマン にんにく 生姜 パセリ	621	28.5
9 火	【重層的節句】 さつまいもくりごはん ぎゅうにゅう きつぷし なすときくのあげびたし とんじる	牛乳 豚肉 鶏卵 赤みそ 白みそ 絹ごし豆腐	精白米 もち米 粟 さつまいも 片栗粉 三温糖 ごま油 なたね油 じゃがいも	玉ねぎ 生姜 にんにく コーン 春菊 人参 緑豆もやし なす 菊のり ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	601	25.8
10 水	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう キャラメルポテト れいとうみかん	牛乳 豚肉	蒸し中華麺 なたね油 ごま油 さつまいも バター 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 緑豆もやし いら 長ねぎ 冷凍みかん	599	22.4
11 木	【中華料理】 ごはん ぎゅうにゅう いわしのからあげちゅうかさソースかけ じゃがいものちゅうかいだめ ごもくちゅうかさスープ	牛乳 鰯 赤みそ 豚肉	精白米 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油 じゃがいも 上白糖 白いりごま 緑豆春雨	生姜 にんにく 長ねぎ ビーマン 人参 玉ねぎ いら	663	30.1
12 金	くろざとうしょくパン ぎゅうにゅう さかなのクリームトマトソースかけ サラダリエジョワーズ スープピストゥー	牛乳 メルルーサ 生クリーム ベーコン	パン 片栗粉 なたね油 じゃがいも バター マヨネーズ オリーブ油 マカロニ 上白糖	玉ねぎ さやいんげん にんにく セロリ 人参 長ねぎ ズッキーニ ビーマン ホールトマト	611	25.0
16 火	【敬老の日(まごはやさしい)メニュー】 ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそかけ ほうれんそうとだいずのかりかりごまあえ みそじる	牛乳 鰯 西京みそ 大豆 カットわかめ 白みそ 赤みそ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 白すりごま 白ねりごま じゃがいも	ほうれん草 人参 大根 白菜 干し椎茸 長ねぎ	650	27.6
17 水	【台湾料理】 タンツォーメン ジョア たいわんばんおひたし たいわんふうカステラ	ジョア 豚肉 干しえび 鶏卵 調理用牛乳	蒸し中華麺 上白糖 米粉 なたね油 はちみつ	にんにく 緑豆もやし 生姜 干し椎茸 小ねぎ 小松菜 人参 ほうれん草	633	26.1
18 木	たまごチーズのトースト ぎゅうにゅう チキントマトシチュー かんぎつてい	牛乳 鶏肉 ハム ビザチーズ ベーコン 鶏肉 生クリーム	パン なたね油 マヨネーズ じゃがいも バター 薄力粉 上白糖	玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ 柑橘類	647	29.1
19 金	だいずとかぼちゃのかきあげどん ぎゅうにゅう ごもくきんぴら みそじる	牛乳 大豆 粉かつお 鶏卵 豚肉 油揚げ カットわかめ 赤みそ 白みそ	精白米 上白糖 片栗粉 薄力粉 なたね油 ごま油 白いりごま	玉ねぎ 人参 ごぼう かぼちゃ 生姜 さやいんげん 大根 つきこんにゃく	631	20.5
24 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおこうじつたあげ やさいのしおこんぶあえ みそじる	牛乳 鯖 油揚げ 塩昆布 カットわかめ 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油	生姜 にんにく 白菜 人参 緑豆もやし ほうれん草 大根	604	25.9
25 木	【開校記念日お祝いメニュー】 トマトとツナのスパゲティ コーヒーぎゅうにゅう おいわいサラダ アップルハニーマフィン	コーヒー牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ かまぼこ	スパゲティ なたね油 上白糖 ごま油 薄力粉 はちみつ 粉糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり 長ねぎ りんご	669	23.8
26 金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう ごまだれサラダ りんご	牛乳 豚肉	精白米 押し麦 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖 ごま油 白ねりごま 白いりごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご グリンピース(冷凍) キャベツ 緑豆もやし きゅうり	635	21.6
29 月	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう さかなのみみじやき あきのかおりじる	牛乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 白みそ 豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 赤みそ	精白米 さつまいも なたね油 マヨネーズ	人参 しめじ 干し椎茸 大根 長ねぎ	605	30.9
30 火	【バトナム料理】 パインミー ぎゅうにゅう とりにくのしょうがに ミエンガー	牛乳 豚肉 鶏肉	パン 三温糖 上白糖 マヨネーズ 緑豆春雨	生姜 にんにく 大根 人参 きゅうり 茹でたけのこ 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	540	33.7

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)