



9月 献立表



家庭数

令和7年度

目黒区立駒場小学校

日	献立名	牛乳	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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	夏野菜カレーライス	○	豚肉		精白米、はいが精米、 薄力粉、じゃがいも	米ぬか油、豆乳バター	にんじん、 ホールトマト	玉葱、ニンニク、ショウガ、 なす、ズッキーニ	652 kcal
	ツナサラダ		まぐろ缶詰		砂糖	米ぬか油	にんじん	もやし、きゅうり、 玉葱	21.3 g
	果物（なし）							梨	22.0 g
									1.7 g
2火	ジャージャー麺	○	豚ひき肉、大豆、 八丁みそ、赤みそ		蒸し中華めん、砂糖、 でん粉	米ぬか油、ごま油		ニンニク、ショウガ、玉葱、 たけのこ水煮	590 kcal
	ジャガイモの 中華風サラダ			カットわかめ	じゃがいも、砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	きゅうり、しょうが	24.8 g
	やわらか杏仁豆腐		カラギーナン、 調製豆乳	牛乳	砂糖			みかん缶	20.8 g
									2.7 g
3水	野菜クッパ	○	豚肉、たまご		精白米、はいが精米、 でん粉	米ぬか油、ごま油	にんじん、 チンゲンツァイ	しょうが、玉葱、 だいこん、長ねぎ、ニンニク	586 kcal
	タットリタン		鶏肉	じゃがいも、砂糖	ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、 長ねぎ、玉葱	22.8 g	
	世界の料理 韓国								17.7 g
									2.0 g
4木	揚げパン （シナモンシュガー）	○			コッペパン、 グラニュー糖	米ぬか油			581 kcal
	豆乳ホワイトシチュー		鶏肉、豆乳	じゃがいも、上新粉	米ぬか油	にんじん、かぶ(葉)	にんにく、玉葱、かぶ	21.2 g	
	茹で野菜サラダ			砂糖	米ぬか油、ごま油	にんじん	きゅうり、もやし、玉葱	25.6 g	
									2.3 g
5金	カツオ飯	○	かつお		精白米、はいが精米、 砂糖		こねぎ	しょうが	605 kcal
	ぐる煮		生揚げ	こんにやく、さいとも、砂糖		にんじん	だいこん	22.6 g	
	フルーツ白玉			白玉もち、砂糖			みかん缶、パイナップル缶、 黄桃缶、レモン汁	11.1 g	
	高知県郷土料理								1.8 g
8月	さつまいものおこわ	○			精白米、もち米、 さつまいも	白ごま			587 kcal
	ニラ玉スープ		たまご	でん粉	ごま油	にら	玉葱、長ねぎ	24.7 g	
	魚の竜田揚げ		ホキ	でん粉	米ぬか油		しょうが	18.2 g	
	菊花あえ		9月9日は重陽の節句	砂糖		こまつな	しめじ、もやし、菊のり	2.3 g	
9火	はこだて塩ラーメン	○	豚肉、いか、たまご		冷凍ラーメン	米ぬか油、ごま油	ほうれんそう	にんにく、しょうが、 玉葱、長ねぎ	575 kcal
	じゃがいももち		豆乳	じゃがいも、でん粉、砂糖	米ぬか油			27.3 g	
	北海道郷土料理							19.8 g	
									2.8 g
10水	ご飯	○			精白米、はいが精米				595 kcal
	夏野菜の麻婆豆腐		豚ひき肉、赤みそ、 八丁みそ、豆腐	砂糖、でん粉	米ぬか油、ごま油	にんじん、ピーマン、 にら	しょうが、にんにく、 玉葱、長ねぎ、なす	21.8 g	
	中華風サラダ			緑豆はるさめ、砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	きゅうり、もやし、 しょうが	19.1 g	
									2.0 g
11木	ガーリックトースト	○			ソフトフランスパン	オリーブ油	パセリ	にんにく	599 kcal
	ポークシチュー		豚肉	じゃがいも、薄力粉、 三温糖	米ぬか油、 豆乳バター	にんじん、ホールトマト、 ブロッコリー	にんにく、セロリ、玉葱	21.5 g	
	果物(りんご)						りんご	27.8 g	
									2.2 g
12金	ご飯	○			精白米、はいが精米				575 kcal
	冬瓜とたまごのスープ		たまご	でん粉		こねぎ	とうがん	26.3 g	
	鮭の西京焼き		鮭、白みそ	砂糖					19.1 g
	大根とひじきのサラダ		かつお糸削り	ひじき	砂糖	米ぬか油、ごま油、 白ごま	にんじん	だいこん、きゅうり	2.2 g

栄養価は中学年（3,4年）対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



9月 献立表



家庭数

令和7年度

目黒区立駒場小学校

日	献立名	牛乳	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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 火	キムタクごはん		豚ひき肉		精白米,はいが精米	米ぬか油,ごま, ごま油	葉ねぎ	長ねぎ,たくあん, 白菜キムチ	582 kcal
	おおびら 大平 煮豆	○	鶏肉,凍り豆腐, 油揚げ うずら豆		こんにやく,さといも	米ぬか油	にんじん	ごぼう,れんこん	20.8 g
					三温糖				17.7 g
	長野県郷土料理								2.2 g
17 水	枝豆チャーハン		たまご	ちりめんじゃこ	精白米,はいが精米	米ぬか油	にんじん	たけのこ水煮,長ねぎ, えだまめ	592 kcal
	大根と豚ばら肉の中華煮	○	豚ばら		でん粉	ごま油	こねぎ	だいこん,しょうが	21.8 g
	果物(ぶどう)							巨峰	21.2 g
									2.2 g
18 木	小松菜とチーズのパン		豆乳	チーズ	強力粉,砂糖	豆乳バター,黒ごま	こまつな		602 kcal
	カレー入り野菜スープ	○	豚肉		じゃがいも	米ぬか油	にんじん, かぶ葉	にんにく, 玉葱, セロリー, かぶ	24.2 g
	フルーツヨーグルト			プレーンヨーグルト	砂糖			みかん缶, 黄桃缶, パイナップ缶	22.1 g
									2.2 g
19 金	ご飯				精白米,はいが精米				594 kcal
	冬瓜のすまし汁	○	鶏肉		でん粉			とうがん,長ねぎ	27.1 g
	さばの味噌煮		まさば, 赤みそ		砂糖			しょうが	18.9 g
	ミネラルサラダ		大豆, まぐろ缶詰	ひじき	砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり, しょうが, 長ねぎ	2.6 g
20 土	ハヤシライス		豚肉		精白米, はいが精米, 薄力粉, 砂糖	米ぬか油, 豆乳バター	にんじん, ホールトマト	玉葱, にんにく, しめじ	663 kcal
	小松菜サラダ	○	まぐろ缶詰		砂糖	米ぬか油	こまつな, にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, 玉葱	24.1 g
	りんごゼリー		カラギーナン		砂糖			りんごジュース	18.7 g
									2.1 g
24 水	メキシカンライス		鶏肉		精白米,はいが精米	米ぬか油, 豆乳バター	にんじん, ホールマト, ピーマン, 赤ピーマン	玉葱	688 kcal
	メキシカン ビーンズサラダ	○	ひよこめ, いんげんまめ		砂糖	米ぬか油	トマト	きゅうり, 玉葱, ホールコーン缶	24.7 g
	フラン		たまご, 豆乳	牛乳, 生クリーム, クリームチーズ	砂糖				26.3 g
	世界の料理 メキシコ								2.0 g
25 木	けんちんうどん		鶏肉, 油揚げ		さといも,砂糖, でん粉, 冷凍うどん	米ぬか油	にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	638 kcal
	きゅうりとキャベツの ゆかりあえ	○						きゅうり, キャベツ	25.2 g
	セレクトおはぎ		あずき, きな粉		精白米,もち米, 中ざら糖, 砂糖	黒ごま,黒すりごま			15.4 g
	セレクトおはぎ (秋のお彼岸)								1.9 g
26 金	ハニートースト				食パン,はちみつ	バター			603 kcal
	スコッチフロッグ	○	鶏肉		じゃがいも,大麦	米ぬか油	にんじん, パセリ	にんにく, 玉葱, セロリー, かぶ	26.0 g
	フィッシュ&チップス		すけとうだら		薄力粉, でん粉, じゃがいも	米ぬか油			26.3 g
	世界の料理 イギリス								2.5 g
29 月	バイン・ミー		鶏肉		ソフトフランスパン, 砂糖	米ぬか油	にんじん	にんにく, しょうが, だいこん, キャベツ	600 kcal
	フォー・ガニ	○	鶏肉もも		フォー		にんじん, にら	玉葱, もやし, レモン	27.5 g
	ナタデココヨーグルト			プレーンヨーグルト	砂糖			ナタデココ, 黄桃缶	24.2 g
	世界の料理 ベトナム								2.5 g
30 火	わかめご飯		カットわかめ		精白米,はいが精米				619 kcal
	豆腐と小松菜のみそ汁	○	豆腐, 赤みそ, 白みそ				こまつな	えのきたけ	25.9 g
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも, あおのり	薄力粉	米ぬか油			21.8 g
	ごぼうサラダ					ねりごま	にんじん	ごぼう, きゅうり, ホールコーン	2.6 g

(20回)

栄養価は中学年(3,4年)対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。

献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

旬の野菜には魅力がいっぱい!

旬の野菜のいいところ

- ◆おいしく、栄養価が高い!
- ◆体によい効果がある!
- ◆価格が安く、環境に優しい!

