

9月の予定献立表

令和7年度目黒区立原町小学校

日	献立名	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	たんぱく質 食塩相当量 脂質
1月	チキンカレーライス	鶏肉もも、レンズ豆(乾)	精白米、押麦、油、米粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、西洋かぼちゃ、 トマト、なす、ズッキーニ	663 kcal
	きやべつの塩昆布和え	塩昆布		キャベツ	20.5 g
	果物(梨)			日本なし	1.8 g
	牛乳	牛乳			23.1 g
2火	ソース焼きそば	豚肉、あおのり	蒸し中華麺、油	玉葱、にんじん、キャベツ、もやし	597 kcal
	お豆かりんとう	大豆(乾)、牛乳	さつまいも、でん粉、油、砂糖、黒ごま		27.8 g
	にら玉汁	木綿豆腐、たまご	でん粉	にんじん、にら	2.9 g
	牛乳	牛乳			20.2 g
3水	揚げパン(ごま)		コッペパン、油、白ごま(すり)、砂糖		614 kcal
	春雨スープ	豚肩ロース、絹ごし豆腐	普通はるさめ(乾)	玉葱、にんじん、たけのこ(水煮)、キャベツ、きくらげ(乾)、しょうが、こまつな	22.3 g
	フルーツヨーグルトかけ	プレーンヨーグルト		黄桃缶、みかん缶	2.2 g
	牛乳	牛乳			23.4 g
4木	ごはん		精白米、押麦		619 kcal
	魚の香味焼き	ノルウェーさば		にんにく、しょうが、長ねぎ	25.0 g
	野菜のごまあえ		砂糖、白ごま(ねり)、白ごま(すり)、白ごま	もやし、こまつな、にんじん	2.4 g
	みそ汁	赤みそ、白みそ、油揚げ、塩蔵わかめ	じゃがいも		26.4 g
5金	牛乳	牛乳			
	チャーハン	豚肩、いか、あさり(水煮)、たまご	精白米、押麦、油	にんじん、長ねぎ、グリーンピース	592 kcal
	野菜のコチュジャンかけ		ごま油	もやし、きゅうり	29.7 g
	ワタンスープ	鶏肉むね	ワタンの皮	にんじん、たけのこ(水煮)、干し椎茸、キャベツ、長ねぎ、しょうが	2.8 g
8月	牛乳	牛乳			19.8 g
	チリビーンズライス	豚肉、大豆(乾)、レンズ豆(乾)、粉チーズ	精白米、押麦、油、じゃがいも、薄力粉、砂糖	にんにく、玉葱、トマトジュース	646 kcal
	ツナサラダ	まぐろ缶詰	油	もやし、にんじん、きゅうり、玉葱	26.6 g
	果物(洋梨)			西洋なし	1.8 g
9火	牛乳	牛乳			19.3 g
	さつまいもごはん	鶏肉もも	精白米、さつまいも	にんじん、しめじ、干し椎茸	596 kcal
	いかとじゃがいもの揚げ煮	いか、赤みそ	でん粉、薄力粉、油、じゃがいも、砂糖、白ごま	しょうが	24.5 g
	みそ汁	生揚げ、赤みそ、白みそ		にんじん、だいこん、こまつな	2.9 g
10水	牛乳	牛乳			20.1 g
	きなこバタートースト	きな粉(大豆)	食パン、バター、油、砂糖		602 kcal
	具だくさんスープ	ベーコン、鶏肉むね	油、じゃがいも、マカロニ	玉葱、にんじん、キャベツ、パセリ	25.0 g
	イタリアンサラダ	プロセスチーズ	砂糖、油	きゅうり、キャベツ、玉葱	2.8 g
11木	牛乳	牛乳			25.6 g
	ごはん		精白米、押麦		602 kcal
	きんぴら煮	豚肩	じゃがいも、油、つきこんにやく、砂糖、白ごま、ごま油	にんじん、ごぼう、さやいんげん	21.7 g
	カリカリ油揚げと青菜の和え物	油揚げ	砂糖	こまつな、キャベツ、にんじん	1.8 g
12金	牛乳	牛乳		冷凍みかん	19.1 g
	豚丼	豚肩ロース、生揚げ	精白米、押麦、油、つきこんにやく、砂糖、でん粉	にんにく、玉葱	674 kcal
	野菜のからししょうゆかけ			もやし、こまつな、にんじん	28.9 g
	ビーフンスープ	鶏肉むね、絹ごし豆腐、たまご	でん粉、ビーフン、ごま油	にんじん、玉葱	2.5 g
16火	牛乳	牛乳			22.7 g
	ごはん		精白米、押麦		602 kcal
	酢豚	豚肩	でん粉、油、じゃがいも、油、砂糖	しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、干し椎茸、ピーマン	22.8 g
	中華スープ	鶏肉もも、絹ごし豆腐		きくらげ(乾)、にんじん、もやし、長ねぎ、こまつな	2.2 g
17水	牛乳	牛乳			20.9 g
	シナモントースト		食パン、バター、砂糖		607 kcal
	さつまいものクリームスープ	鶏肉むね、牛乳、豆乳、粉チーズ	油、さつまいも、バター	玉葱、にんじん、しめじ	21.8 g
	コーンサラダ		砂糖、油	キャベツ、にんじん、ホールコーン缶	2.7 g
18木	牛乳	牛乳			26.1 g
	鶏ごぼうおこわ	鶏肉もも、刻み昆布	精白米、もち米、油、砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん、干し椎茸	590 kcal
	ちくわのマヨネーズ焼き	焼き竹輪	マヨネーズ		24.5 g
	豆腐汁	豚肩、絹ごし豆腐、わかめ		玉葱、もやし	2.9 g
19金	牛乳	牛乳		りんご	20.2 g
	ごはん		精白米、押麦		600 kcal
	かつおでんぶ	かつお節	砂糖、白ごま		29.9 g
	魚の甘酢あんかけ	生鮭	でん粉、薄力粉、油、砂糖、じゃがいも	玉葱、にんじん、ピーマン、干し椎茸	2.1 g
20土	牛乳	牛乳		なめこ、長ねぎ	17.1 g
	肉野菜丼	豚肩	精白米、押麦、油、でん粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ(水煮)、もやし、 キャベツ、ピーマン、干し椎茸	634 kcal
	たまごとかめのスープ	絹ごし豆腐、わかめ、たまご	でん粉、白ごま	にんじん、えのきたけ	28.5 g
	みかんゼリー	寒天、ゼラチン	砂糖	みかんジュース	2.4 g
24水	牛乳	牛乳			20.4 g
	五目うどん	鶏肉むね、油揚げ	油、冷凍うどん、でん粉	にんじん、玉葱、とうがん、こまつな	596 kcal
	おはぎ	わかめ、ちりめんじゃこ	油、白ごま(すり)、白ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	24.1 g
	わかめとじゃこのサラダ	あずき(乾)	精白米、もち米、砂糖		2.6 g
25木	牛乳	牛乳			16.2 g
	セルフフィッシュサンド	ホキ、たまご	コッペパン、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、		607 kcal
	ミネストローネ	ベーコン、豚肩、レンズ豆(乾)	油、マカロニ	玉葱、にんじん、セロリ、ホールトマト、しめじ、かぶ、かぶ(葉)	27.6 g
	マセドアンサラダ		じゃがいも、砂糖、油	にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、玉葱	2.8 g
26金	牛乳	牛乳			24.2 g
	そぼろごはん	まぐろ缶詰、凍り豆腐、たまご	精白米、砂糖、油	しょうが、にんじん、干し椎茸、えだまめ	603 kcal
	野菜のおかかかけ	かつお糸削り		キャベツ、こまつな、にんじん	28.1 g
	みそ汁	わかめ、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ		玉葱	2.9 g
29月	牛乳	牛乳			24.1 g
	ピラフ	鶏肉むね、あさり(水煮)	精白米、押麦、バター、油	玉葱、にんじん、しめじ、ホールコーン缶、ピーマン	638 kcal
	ししゃものカレー揚げ	からふとししゃも(生干し)	薄力粉、油		25.9 g
	野菜スープ	ベーコン	油、じゃがいも	玉葱、にんじん、セロリ、キャベツ、こまつな	2.6 g
30火	牛乳	牛乳		ぶどう	23.6 g
	ごはん		精白米、押麦		597 kcal
	手作りふりかけ	じゃこ、あおのり、わかめご飯の素	白ごま		25.7 g
	いりどり煮	鶏肉もも、さつま揚げ	油、板こんにやく、砂糖、じゃがいも、ごま油	しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、干し椎茸、さやいんげん	2.9 g
30火	おひたし	油揚げ		えのきたけ、もやし、こまつな、にんじん	17.4 g
	牛乳	牛乳			

★今月の月平均栄養価(中学年) 606kcal たんぱく質24.7g

★今月の予定給食回数20回

★都合により材料や献立を変更することがあります