



令和7年 9月 献立表

目黒区立東山小学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
2 火	わかめごはん（アルファ米）		わかめご飯の素	精白米、水稲穀粒（発芽玄米）			604 kcal
	すいとん汁	○	鶏肉、油揚げ	米ぬか油、★薄力粉	にんじん、玉葱、だいこん、長ねぎ、こまつな	かつお厚削り節、しょうゆ、塩、酒	18.1 g
	フルーツミックス			砂糖	みかん缶、パイナップル、★黄桃缶、レモン（汁）		
3 水	シーフードカレーライス	○	鶏肉むね、★むきえび、いか、あさり	精白米、水稲穀粒（発芽玄米）、米ぬか油、じゃがいも、★薄力粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん	鶏がら、ロリエ、チャップ、白ワイン、カレー粉、塩、しょうゆ、グロブ（粉）、ナツメグ（粉）、ガラムマサラ、トマトケチャップ、ウスターソース	643 kcal
	大豆とじゃこのサラダ		生わかめ、大豆、ちりめんじゃこ	でん粉、なたね油、ごま油、砂糖	きゅうり、にんじん、しょうが汁、長ねぎ	酢、しょうゆ	25.0 g
4 木	スタミナ丼		★豚肉、八丁みそ	精白米、★精麦、米ぬか油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、にら、もやし	塩、こしょう、酒、しょうゆ、塩、本みりん、味噌、オリーブオイル、タマネギ	610 kcal
	卵と豆腐のスープ	○	★たまご、絹ごし豆腐	でん粉、ごま油	えのきたけ、長ねぎ、こまつな	鶏がら、しょうゆ、塩、酒	27.2 g
	アップルゼリー		カラギーナン	砂糖	★りんご 濃縮還元ジュース、★りんご（缶詰）	水	
5 金	ごまだれ冷やし中華		★豚ひき肉、白みそ	★蒸し中華麺、ごま油、米油、砂糖、★薄力粉、★白ごま（すり）、★白ごま（ねり）	しょうが、長ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん	酒、しょうゆ、かつお厚削り節、鶏がら、本みりん、酢、からし（粉）	636 kcal
	カントリーポテト	○		じゃがいも、なたね油		塩、黒こしょう	21.8 g
	冷凍みかん				冷凍みかん		
8 月	焼きトウモロコシごはん			精白米、★バター	とうもろこし	しょうゆ、酒	632 kcal
	みそ汁	○	絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ		玉葱、こまつな	かつお厚削り節	29.4 g
	魚フライ		しいら、★たまご	★薄力粉、★パン粉（生）、★パン粉（乾燥）、なたね油		並塩、こしょう、酒、水、中濃ソース	
	もやしのごま醤油あえ			砂糖、ごま油、★ごま	もやし、にんじん、にら	酒、しょうゆ、ラー油	
9 火	ご飯（じゃこふりかけ）		ちりめんじゃこ、あおのり、刻みのり、かつお糸削り	精白米、★ごま		塩	590 kcal
	みそ汁	○	油揚げ、赤みそ、白みそ		だいこん、葉ねぎ	かつお厚削り節	27.1 g
	千草焼き		鶏ひき肉、★たまご	米ぬか油、砂糖	にんじん、長ねぎ、パセリ	塩、しょうゆ、酒	
	菊花和え			砂糖	はくさい、にんじん、こまつな、きくの花	しょうゆ、本みりん、酢	
10 水	スパゲティミートソース	○	★豚ひき肉、★粉チーズ	オリーブ油、★スパゲティ、米油、★薄力粉、★バター	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、マッシュルーム、ホールトマト（缶）、パセリ	塩、こしょう、ナツメグ（粉）、中濃ソース、トマトピューレ、ロリエ、パプリカ（粉）、トマトケチャップ、赤ワイン	628 kcal
	リンゴ入りハニーサラダ			油、オリーブ油、はちみつ	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、★りんご、玉葱	米酢、塩、こしょう	25.5 g
11 木	ナン ピザ		★豚ひき肉、★チーズ	★ナン、オリーブ油、米油	にんにく、玉葱、パセリ	トマトケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう、酒、カレー粉	616 kcal
	ひよこ豆入り野菜スープ	○	★ベーコン、鶏肉もも、ひよこめめ	米油、じゃがいも	玉葱、にんじん、セロリ、かぶ、キャベツ	鶏がら、ロリエ、白ワイン、塩、白こしょう、しょうゆ	28.9 g
	果物（ぶどう）				ぶどう		
12 金	豆ひじきご飯		鶏肉もも、大豆、油揚げ、干ひじき	精白米、★精麦、米油、砂糖	にんじん、ごぼう	しょうゆ、だし汁	638 kcal
	みそ汁	○	生揚げ、赤みそ、白みそ、生わかめ	じゃがいも	しめじ	かつお厚削り節	34.5 g
	魚の照り焼き		かつお	米油	しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	
	ごま和え			砂糖、★白ごま（すり）、★ごま（いり）	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、酒	
16 火	フレンチトースト		★たまご、★牛乳	★食パン、砂糖、★バター、粉砂糖		キュラソー	633 kcal
	ポテトスープ	○	★牛乳、★生クリーム（乳）	米油、じゃがいも	玉葱、パセリ	鶏がら、塩	23.8 g
	ラタトゥイユ		★ベーコン	オリーブ油、なたね油	玉葱、にんにく、セロリ、トマト、なす、赤ピーマン、ズッキーニ	トマトピューレ、塩、こしょう、バジル（粉）、タイム（粉）	
17 水	コンナムルパフ		★豚ひき肉	精白米、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、だいずもやし、長ねぎ、はくさい（キムチ漬け）	塩、酒、しょうゆ、テンメシ、本みりん	599 kcal
	わかめスープ	○	鶏肉もも、木綿豆腐、生わかめ	★白ごま、ごま油	長ねぎ	鶏がら、酒、並塩、しょうゆ、こしょう	21.1 g
	甘辛トッポギ		★豚ばら肉	もち（トッポギ）、砂糖		酒、本みりん、トマトケチャップ、コチジャン、しょうゆ	
18 木	ガーリックライス			米油、精白米	にんにく、パセリ	塩	669 kcal
	ジャークチキン	○	鶏肉もも	はちみつ、砂糖、米油	玉葱、にんにく、葉ねぎ、レモン（汁）	オールスパイス（粉）、タイム（粉）、クミン、シナモン、黒こしょう、パプリカ（粉）、塩、しょうゆ、とうがらし（粉）	24.7 g
	南瓜のポタージュ		★牛乳、★生クリーム		西洋かぼちゃ、玉葱、パセリ	鶏がら、塩	
	キャベツサラダ			砂糖	キャベツ、にんじん	酢、塩、こしょう	
19 金	ハッシュドボークライス	○	★豚肉	精白米、水稲穀粒（発芽玄米）、米油、★薄力粉	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム	こしょう、赤ワイン、ロリエ、鶏がら、塩、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、デミグラスソース、しょうゆ、パプリカ（粉）	642 kcal
	ポテトのフレンチサラダ			じゃがいも、砂糖、米油	にんじん、きゅうり、玉葱、レモン（汁）	酢、塩、こしょう	21.5 g
	果物（梨）				なし		

22月	お魚そぼろご飯	○	メジ(すり身), 大豆	精白米, 砂糖	しょうが, にんじん, たけのこ(ゆで), さやいんげん	塩, しょうゆ, 酒, 本みりん	632 kcal
	姫冬瓜スープ		鶏肉もも, ★たまご	でん粉	しょうが, にんじん, とうがん, こまつな	かつお厚削り節, 酒, 塩, うすくちしょうゆ, カレー粉	23.9 g
	スイートポテト		★牛乳, ★生クリーム	さつまいも, 砂糖, ★バター		ラム	
24水	五目うどん	○	鶏肉もも, 油揚げ	砂糖, ★冷凍うどん	にんじん, 玉葱, 長ねぎ, こまつな, だいこん	出し昆布, かつお厚削り節, 塩, しょうゆ, 酒, 本みりん	665 kcal
	一塩野菜				キャベツ, にんじん, しょうが	塩, しょうゆ	26.9 g
	おはぎ(きなこ)		きな粉	精白米, もち米, グラニュー糖		塩	
	牛乳		★牛乳				
25木	高菜チャーハン	○	★豚ひき肉, ★たまご	精白米, 発芽玄米, 米ぬか油, 砂糖	しょうが, にんにく, たかな漬, 長ねぎ	塩, しょうゆ, 酒	596 kcal
	タイピーエン		★豚肉, いか, ★しばえび, 蒸しかまぼこ, ★うずら卵	緑豆はるさめ, 米油	しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, 長ねぎ	酒, 鶏がら, しょうゆ, 塩, こしょう	26.0 g
	梨				なし		
26金	油麩の卵とじ丼	○	鶏肉もも, ★たまご	精白米, 砂糖, 米油, ★油ふ	にんじん, 玉葱, 長ねぎ, 菜ねぎ	かつお厚削り節, 本みりん, しょうゆ, 酒	613 kcal
	おくずがけ			さといも, しらたき, ★焼きふ(白玉ふ), でん粉, ★そうめん	にんじん, さやいんげん	かつお厚削り節, 本みりん, しょうゆ, 塩	24.8 g
	笹かまの和え物		生わかめ, 笹かまぼこ	米油, 砂糖, ごま油	きゅうり, だいこん	米酢, しょうゆ, 塩	
29月	黒砂糖パン	○		★黒砂糖パン			612 kcal
	鮭のバルサミコソースかけ		★生鮭	でん粉, なたね油, 砂糖		白ワイン, 塩, こしょう, ぶどう酢, しょうゆ	28.2 g
	ペンネアラビアータ		★ベーコン, ★ウィンナー	★ショートパスタ, オリーブ油	たかのつめ, にんにく, 玉葱, ホールトマト, マッシュルーム(水煮), バジル, パセリ	塩, こしょう, トマトケチャップ	
	コールスローサラダ			米油	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	酢, 塩, 白こしょう	
30火	エリンギご飯	○	油揚げ	精白米, 砂糖	エリンギ, にんじん	しょうゆ, だし汁, 酒, 塩	662 kcal
	豚汁		★豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	かつお厚削り節, 酒	22.1 g
	カップケーキ		★たまご, ★牛乳	★バター, 砂糖, ★薄力粉		ベーキングパウダー, バニラエッセンス	

☆9月の給食回数19回 (中学年平均)エネルギー 623Kcal たんぱく質 25.1g

☆都合により、材料や献立を変更することがあります。



☆(アレルギー献立表の訂正)2日(火)わかめご飯は、備蓄用のアルファ米使用となります。