令和7年度 9月献立表

足立区立梅島小学校

実施日		主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる	黄：熱や力のもとになる	緑：からだの調子をととのえる					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
1	月	給食なし									
2	火	スパゲッティ ナポリタン	コールスローサラダ 5-1 リクエスト 焼きチョコもち	ぶたにく ウインナー ツナ きぬごしどうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう しらたまこ こめこ	あぶら	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	エリンギ レモン	591 22.4 86 2.3
3	水	6-1 リクエスト ねぎ塩豚丼	中華コーンスープ ★食べ比べぶどう(シャインマスカット・巨峰)	ぶたにく ベーコン もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら いりごま	わけぎ にんじん ちんげんさい	にんにく ねぎ もやし たまねぎ ホールコーン しょうが	レモン	595 24.8 81.9 2.3
4	木	あらいさんちの こだわりごはん	魚の利休焼き ひじきの炒め煮　じゃがいもの味噌汁	さわら さつまあげ だいず もめんどうふ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こめ さとう じゃがいも	ねりごま いりごま	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ		596 27.1 84.4 2.1
5	金	セルフ コロッケバーガー	ABCスープ	しろいんげんまめ ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	セサミパン じゃがいも こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ		577 21.7 77.9 2.4
8	月	パエリア風ピラフ	ツナサラダ　ポテトポタージュ	ベーコン えび ツナ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん ピーマン あかピーマン パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ にんにく	マッシュルーム	565 22.4 86.5 2.3
重陽の節句の献立 9	火	わかめごはん	ししゃものチーズフライ ★菊花あえ　生揚げの味噌汁	たまご なまあげ しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん ししゃも	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	こまつな ほうれんそう	きくのはな きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	えのきたけ	627 27.6 85 2..4
10	水	トロトロ大根と豚バラの やみつきスタミナ丼	いかのさっぱりサラダ　果物	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にら	だいこん にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり	りんご	599 22.2 90.1 1.7
11	木	あらいさんちの こだわりごはん	鯖の味噌煮 塩昆布あえ　のっぺい汁	さば あかみそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ さんおんとう さといも こんにゃく かたくりこ	いりごま ごまあぶら あぶら	にんじん	しょうが ねぎ キャベツ もやし だいこん		576 24.4 81.3 2.3
12	金	1-2　5-3　リクエスト 2色あげパン	チリコンカン　森のきのこサラダ	きなこ ぶたにく レバー だいず しろいんげんまめ きんときまめ	ぎゅうにゅう	まるパン グラニューとう さとう じゃがいも さんおんとう	あぶら オリーブオイル	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	えりんぎ ぶなしめじ えのきたけ	572 24.9 79.7 2.5
15	月	敬老の日									
16	火	白ごま坦々うどん	ジャンボ餃子　果物 4-2 リクエスト	とりにく あかみそ しろみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	うどん さとう かたくりこ ぎょうざのかわ こむぎこ	あぶら ねりごま すりごま ごまあぶら	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ にんにく		547 23.9 64.8 1.6
17	水	1-3　リクエスト ホットドッグ	アップルドレッシングサラダ ホワイトシチュー	フランクフルト とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも コーンスターチ	あぶら オリーブオイル バター	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	マッシュルーム りんご	596 25 71.6 2.3
18	木	あらいさんちの こだわりごはん	えびと豆腐のチリソース 焼肉サラダ 6-3　リクエスト 果物	えび もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	ちんげんさい こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	ほししいたけ みかん	616 27.7 90.7 2.2
8・9月お誕生日給食 19	金	あらいさんちの こだわりごはん	鮭の塩麹焼き じゃがいもの金平　かきたま味噌汁	さけ たまご しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ しおこうじ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	えのきたけ	588 28.5 84.4 1.8
22	月	えびクリームライス	ポテトオムレツ　バジルサラダ	えび とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんにく	マッシュルーム	615 27.6 79.6 2.4
23	火	秋分の日									
日光市の特産品を使用した献立 24	水	さつまいもごはん	魚のレモンソース ★湯葉入りごまあえ　豚汁	すずき ゆば ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも かたくりこ さとう こんにゃく	いりごま すりごま あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ねぎ	レモン	619 28.7 84.2 2.2
25	木	鮭ごはん	筑前煮　豆竹輪のおかかあえ	さけ とりにく なまあげ まめちくわ いとけずりぶし	ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく じゃがいも さとう さんおんとう	いりごま あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり もやし		570 27.6 84.1 2
26	金	ナン	1-1　リクエスト キーマカレー じゃがいものハニーサラダ　カルピスゼリー	ぶたにく レバー だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう こなかんてん カルピス	ナン じゃがいも はちみつ こむぎこ さとう	あぶら	にんじん トマト	きゅうり キャベツ にんにく しょうが セロリ たまねぎ	みかん	581 26.4 73.3 2.1
29	月	海鮮あんかけ焼きそば	フライビーンズ　フルーツ白玉 6-2　リクエスト	ぶたにく いか えび うずらたまご ひよこまめ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん かたくりこ しらたまこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ちんげんさい	にんにく しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ	ほししいたけ パイナップル みかん もも	675 25.4 108.3 2
30	火	きびごはん	昆布の佃煮　小魚の香味揚げ 卵と野菜のあえもの　さつま汁	メヒカリ たまご とりにく なまあげ しろみそ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こめ きび さんおんとう かたくりこ さつまいも こんにゃく さとう	あぶら	こまつな にんじん	しょうが キャベツ ごぼう ねぎ だいこん		597 22.8 92.1 1.7

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
○献立欄にある★マーク・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。
(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど)
○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

今月の給食目標

生活リズムを整えましょう。