

# 9月 献立表

令和 7年 9月 1日  
荒川区立第四峡田小学校  
校 長 宮原 典子  
栄養士 酒泉 広子

| 日       | こんだて                                           | 食品のおもなほたらき                                           |                                          |                                                                      | エネ<br>ルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|---------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|
|         |                                                | 体をつくる                                                | 熱や力になる                                   | 体の調子を整える                                                             |                     |              |
|         |                                                | (赤)                                                  | (黄)                                      | (緑)                                                                  |                     |              |
| 3<br>水  | 豚みそ丼<br>すまし汁<br>つぶつぶみかんゼリー                     | 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉<br>豆腐 わかめ 粉寒天                            | 米 麦 油 ごんにやく<br>砂糖 くず粉                    | にんにく しょうが たまねぎ ごぼう<br>だいこん えのきだけ ねぎ みかん<br>缶 オレンジジュース                | 603                 | 23.0         |
| 4<br>木  | きんぴらドッグ<br>コーンチャウダー<br>フルーツポンチ                 | 牛乳 豚肉 チーズ 鶏<br>肉 豆乳 生クリーム                            | コッペパン ごま油 砂糖<br>ごま 油 じゃがいも 小<br>麦粉 バター   | ごぼう にんじん たまねぎ マツ<br>シュルーム コーン クリームコーン<br>パセリ パイン缶 黄桃缶 みかん<br>缶 レモン果汁 | 657                 | 25.4         |
| 5<br>金  | ちりめんふりかけごはん<br>油揚げ入り肉じゃが<br>小松菜と人参の甘辛和え        | 牛乳 昆布 ちりめん<br>じゃこ かつおぶし あお<br>のり 豚肉 油揚げ              | 米 麦 砂糖 油 こん<br>にやく じゃがいも はち<br>みつ ごま油 ごま | たまねぎ にんじん しいたけ こま<br>つな もやし                                          | 586                 | 24.6         |
| 8<br>月  | キムチチャーハン<br>にらたまスープ<br>フルーツヨーグルト               | 牛乳 豚肉 鶏肉 卵<br>ヨーグルト                                  | 米 油 砂糖 ごま油 ご<br>ま こんにやく 片栗粉<br>はちみつ      | にんじん にんにく キムチ ピーマ<br>ン たまねぎ だいこん にら みか<br>ん缶 りんご缶 パイン缶               | 593                 | 21.0         |
| 9<br>火  | 麦入りごはん<br>さばの香味焼き<br>五目きんぴら<br>冬瓜のみそ汁          | 牛乳 さば 豚肉 昆布<br>鶏肉 油揚げ わかめ<br>みそ                      | 米 麦 油 こんにやく<br>じゃがいも 砂糖 ごま               | ねぎ しょうが にんにく ごぼう に<br>んじん えのきだけ とうがん                                 | 597                 | 28.4         |
| 10<br>水 | シーフードカレーライス<br>キャロットソースサラダ<br>なし               | 牛乳 鶏肉 レンズまめ<br>いか えび                                 | 米 麦 油 バター 小麦<br>粉 じゃがいも はちみ<br>つ 砂糖      | たまねぎ にんにく しょうが セロリ<br>にんじん キャベツ きゅうり もやし<br>コーン なし                   | 629                 | 22.3         |
| 11<br>木 | ジャージャー麺<br>青のりポテトビーンズ<br>ぶどう                   | 牛乳 豚肉 みそ 大豆<br>あおのり                                  | 蒸し中華麺 油 砂糖 く<br>ず粉 ごま油 じゃがい<br>も 片栗粉     | にんにく しょうが たまねぎ しいた<br>け にんじん もやし きゅうり ぶど<br>う                        | 643                 | 25.8         |
| 12<br>金 | よんかめピラフ<br>オニオンスープ<br>ココアプリン                   | 牛乳 ソーセージ ベー<br>コン 鶏肉 粉寒天 ゼラ<br>チン 生クリーム ホイッ<br>プクリーム | 米 油 バター 砂糖                               | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>ピーマン セロリ パセリ                                    | 649                 | 18.1         |
| 16<br>火 | 麦入りごはん<br>家常豆腐<br>じゃこ和え                        | 牛乳 豚肉 みそ 生揚<br>げ ちりめんじゃこ                             | 米 麦 油 砂糖 ごま油                             | ねぎ にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ たけのこ しいたけ ピー<br>マン キャベツ もやし こまつな           | 606                 | 27.5         |
| 17<br>水 | セサミトースト<br>ボークビーンズ<br>ツナと野菜の和え物                | 牛乳 ベーコン 豚肉<br>大豆 ツナ                                  | ソフトフランスパン バ<br>ター ごま 砂糖 油<br>じゃがいも ごま油   | たまねぎ にんにく にんじん トマト<br>もやし こまつな                                       | 596                 | 25.7         |
| 18<br>木 | 魚介あんかけごはん<br>バリバリサラダ<br>冷凍みかん                  | 牛乳 豚肉 いか えび                                          | 米 麦 油 砂糖 くず粉<br>ごま油 ワンタンの皮               | しょうが たまねぎ にんじん たけ<br>のこ しいたけ しめじ キャベツ こ<br>まつな もやし にんにく 冷凍みか<br>ん    | 597                 | 24.5         |
| 19<br>金 | 麦入りごはん<br>白身魚のみそ田楽<br>大豆と野菜の和え物<br>けんちん汁       | 牛乳 ホキ みそ 大豆<br>わかめ 鶏肉 豆腐 油<br>揚げ                     | 米 麦 片栗粉 小麦粉<br>砂糖 油 ごま油                  | にんじん もやし きゅうり ごぼう<br>だいこん ねぎ                                         | 600                 | 27.4         |
| 22<br>月 | 麦入りごはん<br>ヤンニョムチキン<br>のりと野菜のナムル<br>韓国風野菜スープ    | 牛乳 鶏肉 みそ のり<br>豚肉 豆腐                                 | 米 麦 片栗粉 油 砂<br>糖 ごま ごま油 こん<br>にやく        | しょうが にんにく にんじん もやし<br>キャベツ きゅうり だいこん はくさ<br>い えのきだけ ねぎ こまつな          | 649                 | 25.3         |
| 24<br>水 | カレーミートドッグ<br>ポトフ<br>りんご                        | 牛乳 豚肉 大豆 チーズ<br>鶏肉                                   | コッペパン 油 砂糖 米<br>粉 じゃがいも                  | セロリ にんにく たまねぎ トマト<br>にんじん キャベツ りんご                                   | 641                 | 29.2         |
| 25<br>木 | マーボーやきそば<br>たこやきポテト<br>スティックパイン                | 牛乳 豚肉 大豆 みそ<br>豆腐 たこ あおのり か<br>つおぶし                  | 蒸し中華麺 油 砂糖<br>片栗粉 ごま油 じゃが<br>いも          | にんにく しょうが ねぎ にんじん<br>しいたけ たけのこ にら キャベツ<br>パイン缶                       | 666                 | 30.8         |
| 26<br>金 | 麦入りごはん<br>さわらのピリ辛焼き<br>春雨炒め<br>かきたま汁           | 牛乳 さわら 豚肉 鶏<br>肉 油揚げ 卵                               | 米 麦 砂糖 片栗粉<br>油 春雨 ごま油 こん<br>にやく         | しょうが にんにく にんじん もやし<br>キャベツ にら だいこん しめじ こ<br>まつな                      | 598                 | 30.0         |
| 29<br>月 | 麦入りごはん<br>のりの佃煮<br>ししゃものバリバリ揚げ<br>わかめサラダ<br>豚汁 | 牛乳 のり ししゃも わ<br>かめ 豚肉 豆腐 みそ                          | 米 麦 砂糖 小麦粉<br>春巻きの皮 油 ごま油<br>こんにやく じゃがいも | キャベツ きゅうり にんじん えの<br>きだけ ごぼう だいこん ねぎ                                 | 676                 | 26.3         |
| 30<br>火 | 豚肉と野菜の卵とじ丼<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁<br>なし              | 牛乳 豚肉 卵 油揚げ<br>みそ わかめ                                | 米 麦 油 こんにやく<br>砂糖 くず粉 じゃがい<br>も          | しょうが ごぼう だいこん にんじ<br>ん こまつな たまねぎ なし                                  | 609                 | 23.9         |

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。