

9月 献立予定表

令和7年

荒川区立第五峡田小学校

ランチョンマット、ハンカチ、給食当番用白衣（1学期の最終日に給食当番だった人）、マスク（2日に給食当番の人）のご用意をお願いいたします。

実施日	曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	始業式（給食なし） 					
2	火	牛乳 カレーライス いんげんまめのサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いんげん豆 粉寒天	米 米粒麦 油 小麦粉 上白糖 ジャがいも オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ バイン缶 みかん缶 黄桃缶	695	19.8
3	水	牛乳 麦ごはん さばの香味焼き 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 米粒麦 ごま油 三温糖 油 いりごま つぎこんにゃく	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのき	602	28.4
4	木	牛乳 ミルクパン なすのミートグラタン 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 チーズ ベーコン	ミルクパン 油 上白糖 小麦粉 ジャがいも	なす にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	583	25.9
5	金	牛乳 キムチチャーハン スタミナサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 糸寒天 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 ごま油 上白糖	しょうが にんじん 干しいだけ 白菜キムチ 長ねぎ にんにく キャベツ もやし りんご たまねぎ	600	24.8
8	月	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 高野豆腐のうま煮 野菜のポン酢あえ	牛乳 のり 鶏肉 高野豆腐	米 米粒麦 三温糖 油 ごま油 こんにゃく ジャがいも	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい こまつな もやし レモン	582	23.3
9	火	【9日：重陽の節句】 牛乳 鮭の菊花ずし きゅうりと大根のかつおしょうゆがけ けんちん汁	牛乳 鮭 油揚げ 花かつお 鶏肉 豆腐	米 上白糖 油 いりごま ごま油 こんにゃく さといも	たけのこ 菊のり だいこん きゅうり ごぼう にんじん 長ねぎ こまつな	603	25.5
10	水	牛乳 きなこ揚げパン ワンタンスープ じゃこサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 ちりめんじゃこ	コッペパン 上白糖 油 ワンタンの皮 いりごま ごま油	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ こまつな	578	21.2
11	木	牛乳 ブルコギ丼 ねぎドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 上白糖 ごま油 いりごま でんぶん	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら キャベツ こまつな 長ねぎ 冷凍みかん	574	22.7
12	金	牛乳 チキンとトマトのスパゲッティ わかめのパリパリサラダ パンナコッタ	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズまめ わかめ 粉寒天 生クリーム	スパゲッティ 油 オリーブ油 三温糖 ワンタンの皮 上白糖 ごま油	にんにく たまねぎ ホールトマト マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり にんじん 黄桃缶	637	23.3
16	火	牛乳 小松菜チャーハン たまご春雨のスープ いもようかん	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 粉寒天	米 油 三温糖 はるさめ でんぶん さつまいも 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな たまねぎ	630	21.2
17	水	牛乳 麦ごはん ひじきふりかけ ジャがいものそぼろ煮 ごまあえ	牛乳 ひじき 粉かつお 鶏ひき肉 生揚げ	米 米粒麦 油 上白糖 いりごま ジャがいも でんぶん 練りごま	ゆかり しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし	620	24.6
18	木	牛乳 フィッシュバーガー 小松菜のスープ 果物（なし）	牛乳 ホキ 鶏肉	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな なし	582	28.5
19	金	牛乳 麦ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き 磯あえ きのこのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 刻みのり 豆腐 みそ	米 米粒麦	しょうが 長ねぎ もやし こまつな にんじん しめじ えのき	578	27.0
22	月	牛乳 ボークストロガノフ グリーンサラダ 果物（りんご）	牛乳 豚肉 いんげんまめ 生クリーム	米 油 小麦粉 上白糖	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 こまつな キャベツ りんご	660	19.6
24	水	牛乳 麦ごはん 鮭の利休焼き おひたし さつまいものみそ汁	牛乳 さけ みそ	米 米粒麦 すりごま いりごま さつまいも	しょうが にんじん キャベツ こまつな ごぼう たまねぎ 長ねぎ	580	29.8
25	木	牛乳 五目あんかけ焼きそば ひじき入り肉団子のスープ りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 粉寒天	むし中華めん 油 でんぶん 上白糖 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 干しいだけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ にら 長ねぎ はくさい こまつな りんごジュース	571	26.5
26	金	牛乳 麦ごはん ししゃもの中華ソース しょうが風味サラダ 豆腐とたまごのスープ	牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐 卵	米 米粒麦 油 小麦粉 でんぶん ごま油 三温糖	しょうが にんにく りんご 長ねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな	628	25.9
29	月	牛乳 コーントースト トマトシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳 ロースハム 豚肉 ひよこまめ	食パン 油 エッグケアマヨネーズ ジャがいも 小麦粉 上白糖	たまねぎ ホールコーン にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	657	22.3
30	火	牛乳 ホイコーロー丼 春雨サラダ 果物（なし）	牛乳 豚肉 みそ	米 米粒麦 油 三温糖 上白糖 でんぶん はるさめ 三温糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 干しいだけ 長ねぎ ビーマン きゅうり もやし なし	597	19.8
◎献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						9月分 1日あたりの平均	608 24.2
◎「太字」になっている献立名が行事食等になっています。						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.8

