

9月献立予定表

令和7年9月1日 荒川区立尾久宮前小学校

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	エネルギー たんぱく質	一口メモ	
1月	始業式（給食なし）							
2火	チキンカレーライス カリカリじゃこサラダ れいとうみかん	○	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら はくりきこ じゃがいも ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトビュレ キャベツ きゅうり ごまつな れいとうみかん	629 kcal 20.0 g	2学期最初の給食はカレーです。カレーのスパイスには食欲増進や消化促進効果などが期待されています。まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けず元気に過ごしましょう。	
3水	パンプキンパン とりにくのバーベキューソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ	○	牛乳 とりにく ベーコン とりにく	パンプキンパン さとう ABCパスタ じゃがいも あぶら	レモン たまねぎ りんご にんじん もやし ごまつな キャベツ しめじ しょうが	565 kcal 24.9 g	とりにくのバーベキューソースはりんご、たまねぎなどをすりおろして調味料と一緒に煮てソースを作ります。またABCスープはアルファベットの形のパスタがはいったスープです。	
4木	ごはん さばのねぎみそやき おかかあえ みそしる	○	牛乳 さば かつおぶし とうふ わかめ	こめ さとう	ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん ごまつな	567 kcal 26.5 g	食べ物は体の中で様々な働きをします。その働きによって食べ物を赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。この3つのグループをバランスよく食べることが、成長や健康には大切です。給食だよりには食材がどのグループか書いてあるので、確認してみてください。	
5金	ブルコギどん キムチとたまごのスープ おかしなめだまやき	○	牛乳 ふたにく とりにく とうふ たまご かんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく たまねぎ もやし にんじん ねぎ コーン はくさいキムチ しょうが にら あんず	594 kcal 24.9 g	「おかしなめだまやき」は見た目が目玉焼きそっくりなデザートです。卵の黄身はあんずの缶詰め、白身はカルピスゼリーで再現します。	
8月	ひやしちゅうか スパイシーポテトビーンズ れいとうパイン	○	牛乳 とりにく だいず	ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも でんぶん	しょうが きゅうり もやし にんじん りんご	590 kcal 20.4 g	今月の給食目標は「時間を守って食べましょう」です。おしゃべりをしすぎていると食べる時間が少なくなってしまうので、そろそろごちそうまがができるよう、時間を確認しながら食べましょう。	
9火	【重陽の節句献立】 ごもごはん さかなのしおこうじやき きつあえ すましじる	○	牛乳 とりこま あぶらあげ さわら ツナ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ きこく もやし キャベツ さくのはな きゅうり ねぎ ごまつな	584 kcal 29.2 g	今日は「陽の数字」といわれている9が重なる9月9日は「重陽の節句」です。作物の豊作を感謝するとともに、長寿を願います。別名で「菊の節句」と呼ばれます。あえものに菊の花をいれました。菊は独特な香りがありますが、食べてみてくださいね！	
10水	マーボーなすどん はるさめサラダ ぶどう	○	牛乳 ふたひきにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま はるさめ	たまねぎ なす にんじん しょうが にんにく キャベツ ふどう	608 kcal 17.4 g	今日の給食の中で、体の調子を整える働きがある、緑の食べ物はどれでしょうか。正解はたまねぎ、なす、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、ぶどうです。緑の食べ物の仲間にはビタミンやミネラルを多く含みます。	
11木	くるごとうパン なすとポテトのミートグラタン キャベツとチキンのスープ	○	牛乳 ふたひきにく だいず ふたレバー チーズ とりにく	くるごとうパン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん なす にんにく しょうが しめじ キャベツ コーン	624 kcal 26.0 g	なすは夏から秋がおいしい時期の野菜です。なすは種類が多く、形が丸いもの、長いもの、小さいもの、色もむらさき、白、みどりなど様々です。	
12金	ごはん あつあげとぶたのみそいため にらたまスープ	○	牛乳 ふたにく なまあげ とりにく とうふ たまご	こめ あぶら でんぶん さとう	しょうが ビーマン にら キャベツ にんじん ほししいたけ エリンギ	592 kcal 26.6 g	にらたまスープに使うにらには「アリシン」という成分が含まれており、疲労回復に効果があります。にら特有の香りは食欲もアップさせてくれます。しっかり食べて、元気に過ごしましょう！	
16火	てりやきツナトースト フレンチサラダ チキンチャウダー	○	牛乳 ツナ ベーコン チーズ とりにく とうにゅう	しょくパン あぶら さとう マヨネーズ でんぶん こめ こ パター じゃがいも	コーン たまねぎ キャベツ もやし にんじん セロリ しょうが	627 kcal 25.7 g	トーストはツナ、玉ねぎをてりやきのタレで味付けし、チーズをのせて焼きます。マヨネーズも加えるのでコクがあり、おいしいですよ！	
17水	ごはん さばのカレーやき おろしポンずあえ みそしる	○	牛乳 さば あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん キャベツ だいこん ごまつな	615 kcal 28.1 g	さばをカレー味の調味料につけ込んで焼きました。カレーのスパイスには食欲を増進してくれたら、体を元気にしてくれたらという効果が期待されています。たくさん食べてくださいね！	
18木	【鹿児島県の郷土料理】 あまみのけいはん きびなごのんにくじょうゆあげ ごまドレサラダ	○	牛乳 とりにく たまご のり きびなご	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま	にんじん ほししいたけ しょうが こねぎ にんにく きゅうり もやし キャベツ	590 kcal 23.3 g	今日は鹿児島県の奄美地方の郷土料理の「鶏飯」です。「鶏飯」はだし茶漬けに近い料理で、ごはんを具をのせて、とりがらでとって味付けしたスープをかけて食べます。	
19金	ごまツナそばろどん ひらひらワンタンスープ なし	○	牛乳 たまご あぶらあげ ツナ ふたにく	こめ さとう ワンタン あぶら ごまあぶら ごま	ごまつな にんじん もやし ほししいたけ にら ねぎ しょうが なし	602 kcal 25.9 g	梨は9月～10月が旬のくだものです。時期によって「幸水」「新高」「豊水」など品種が変わります。種類によって食感や大きさなどが色々楽しめます。	
22月	スパゲッティミートソース コーンサラダ チョコチップココアケーキ	○	牛乳 ふたひきにく だいず ふたレバー こなチーズ たまご いんげんまめ とうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう パター こめこ	しょうが にんにく にんじん トマト もやし キャベツ たまねぎ コーン	693 kcal 25.7 g	ミートソースは甘みを出すため、玉ねぎをよくいためたり、トマトの酸味が和らぐようにかきませながらしっかりと煮込んだり、おいしく仕上げるための手間がかかっています。	
24水	フィッシュサンド ポイルキャベツ こめこのコーンポタージュ たべくらべぶどう (きよほう、シャインマスカット)	○	牛乳 ホキ たまご	ミルクパン はくりきこ パンこ さとう あぶら バター こめこ	キャベツ にんじん コーン しょうが たまねぎ ぶどう	657 kcal 29.6 g	フィッシュサンドは魚のフライとポイルキャベツを自分でパンにはさんで食べます。パンにはさみやすいような形のパンを、パン屋さんと作ってもらっています。	
25木	ごはん みやまえふりかけ ちくぜんに からしあえ	○	牛乳 だいず けずりぶし あおのり とりにく なまあげ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう	にんじん たけのこ ごぼう ごまつな キャベツ もやし	575 kcal 22.2 g	宮前ふりかけは大豆、青のり、おかかが入っています。大豆のかりかりとした食感が楽しいですよ！よく噛んで食べてくださいね！	
26金	ごはん さんまのまつまえに じゃこいりおひたし とんじる	○	牛乳 さんま こんぶ ちりめんじゃこ けずりぶし ふたにく とうふ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	660 kcal 29.5 g	さんまは秋の味覚の代表で、秋に脂がのり、おいしくなります。骨まで食べられるように、給食室で朝からじっくり2時間以上煮込みます。	
29月	キムタクチャーハン ハニーサラダ カルピスポンチ	○	牛乳 ふたにく	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも はちみつ	はくさいキムチ ビーマン ねぎ だいこん にんじん キャベツ きゅうり もも みかん パイン	603 kcal 17.6 g	ハニーサラダはドレッシングにはちみつを使ったサラダです。じゃがいもを千切りを油でカリカリにあげてトッピングとしていれているので、食感も楽しめるサラダです。	
30火	開校記念日（休校、給食なし）							

※情勢や感染症等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

☆お知らせ☆

- ・ 2学期は9月2日（火）から給食がはじまります。
- ・ 9月26日（金）は6年生社会科見学のため、給食はありません。

今月の給食目標 時間を守って食べましょう。

