

令和7年度9月 給食献立予定表

台東区立谷中小学校

| 日曜  | こんだめい<br>献立名 | 牛乳 | ねつちからしよくひん<br>熱や力になる食品  | ちやうしととのしよくひん<br>調子を整える食品   | ちやうしととの<br>調子を整えるもの                    | エネルギー<br>(kcal) |
|-----|--------------|----|-------------------------|----------------------------|----------------------------------------|-----------------|
|     |              |    | 赤のなかま                   | 黄のなかま                      | 緑のなかま                                  | たんぱく質<br>(g)    |
| 2火  | ドライカレー       | ○  | ぶた肉, 大豆, レンズ豆           | 米, 油, 三温糖                  | にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト       | 606             |
|     | フレンチサラダ      |    |                         | 油, さとう                     | キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ                  | 22.2            |
|     | ベビーサイン       |    |                         |                            | パイナップル                                 |                 |
|     |              |    |                         |                            |                                        |                 |
| 3水  | もずく丼         | ○  | ぶた肉, もずく                | 米, 麦, 油, さとう, でんぶん         | 玉ねぎ, にんじん, コーン, しょうが                   | 619             |
|     | シブイ（冬瓜）のみそ汁  |    | ぶた肉, とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ | 油, ごま油                     | とうがん, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ                 | 25.9            |
|     | 巨峰           |    |                         |                            | 巨峰                                     |                 |
|     |              |    |                         |                            |                                        |                 |
| 4木  | うずまきパン       | ○  |                         | ★マーガリンパン                   |                                        | 604             |
|     | ポークシチュー      |    | ぶた肉                     | 油, じゃがいも, ★バター, 小麦粉        | にんじん, 玉ねぎ                              | 21.3            |
|     | ツナコーンサラダ     |    | ツナ                      | 油, さとう                     | キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ             |                 |
|     |              |    |                         |                            |                                        |                 |
| 5金  | ごはん          | ○  |                         | 米                          |                                        | 602             |
|     | 鰯の照り焼き       |    | ★さわら                    | 三温糖, でんぶん                  | しょうが                                   | 29.2            |
|     | おかかお浸し       |    | かつおぶし                   |                            | キャベツ, もやし, にんじん, こまつな                  |                 |
|     | さつま汁         |    | とり肉, とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ | ごま油, さつまいも                 | だいこん, にんじん, 長ねぎ                        |                 |
| 8月  | みそビビンバ       | ○  | ぶた肉, 赤みそ                | 米, 麦, さとう, 油, ごま油, 三温糖, ごま | にんじん, こまつな, はくさい, もやし, にんにく, しょうが, 長ねぎ | 608             |
|     | 卵スープ         |    | ★たまご                    | でんぶん                       | 玉ねぎ, えのきたけ                             | 22.3            |
|     | アセロラゼリー      |    | 寒天                      | さとう                        | アセロラジュース, パインアップル缶                     |                 |
|     |              |    |                         |                            |                                        |                 |
| 9火  | 麦ごはん         | ○  |                         | 米, 押麦                      |                                        | 620             |
|     | じゃこ昆布ふりかけ    |    | ★ちりめんじゃこ, かつおぶし, 塩昆布    | ごま, さとう                    |                                        | 29.5            |
|     | 肉豆腐          |    | ぶた肉, 焼き豆腐               | 油, 三温糖                     | にんじん, はくさい, しめじ, しらたき, 長ねぎ, こまつな       |                 |
|     | ピリ辛和え        |    |                         | さとう, ごま油                   | もやし, きゅうり, にんじん, 長ねぎ, にんにく             |                 |
| 10水 | きな粉バタートースト   | ○  | きな粉                     | ★食パン, ★バター, はちみつ, グラニュー糖   |                                        | 620             |
|     | 鶏肉と大豆のトマト煮   |    | とり肉, 大豆                 | 油, じゃがいも, ★バター, 小麦粉        | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト    | 24.8            |
|     | キャベツとコーンのソテー |    | ベーコン                    | 油                          | にんじん, キャベツ, もやし, コーン                   |                 |
|     |              |    |                         |                            |                                        |                 |
| 11木 | ごはん          | ○  |                         | 米                          |                                        | 641             |
|     | さばの文化干し焼き    |    | ★さばの文化干し                |                            |                                        | 26.9            |
|     | 五目きんぴら       |    | ぶた肉                     | ごま油, じゃがいも, 三温糖, ごま        | ごぼう, にんじん, れんこん, こんにゃく                 |                 |
|     | みそ汁          |    | 油あげ, とうふ, 赤みそ, 白みそ      |                            | 玉ねぎ, キャベツ, こまつな                        |                 |
| 12金 | チキンクリームライス   | ○  | ベーコン, とり肉, ★牛乳, ★チーズ    | 米, ★バター, 油, 小麦粉            | にんじん, 玉ねぎ, コーン, マッシュルーム                | 626             |
|     | パリパリサラダ      |    |                         | ワンタンの皮, 油, さとう             | キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ                  | 20.9            |
|     | 茨城県筑西市の梨     |    |                         |                            | ★なし                                    |                 |
|     |              |    |                         |                            |                                        |                 |
| 16火 | チーズトースト      | ○  | ★スライスチーズ                | ★食パン                       |                                        | 589             |
|     | ポトフ          |    | ベーコン, ぶた肉               | じゃがいも                      | セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ                  | 27.5            |
|     | りんごヨーグルト     |    | ★ヨーグルト                  | さとう                        | ★りんご                                   |                 |
|     |              |    |                         |                            |                                        |                 |

| 日曜  | こんだめい<br>献立名   | 牛乳 | ちやうしととのしよくひん<br>調子を整える食品 | ねつちから<br>熱や力になるもの              | ちやうしととの<br>調子を整えるもの                        | エネルギー<br>(kcal) |
|-----|----------------|----|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|
|     |                |    | 赤のなかま                    | 黄のなかま                          | 緑のなかま                                      | たんぱく質<br>(g)    |
| 17水 | ごはん            | ○  |                          | 米                              |                                            | 597             |
|     | 鮭のみそ漬け焼き       |    | ★さけ, 白みそ                 | さとう, ごま油                       | しょうが                                       | 31.1            |
|     | 切干大根の含め煮       |    | 油あげ, 大豆                  | 油, さとう                         | 切干しだいこん, しらたき, にんじん                        |                 |
|     | すまし汁           |    | とり肉, とうふ, わかめ            |                                | にんじん, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ                     |                 |
| 18木 | スパゲッティミートソース   | ○  | ぶた肉, 大豆, ★チーズ            | ★スパゲティ, 油, 小麦粉, 三温糖            | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム, トマト  | 663             |
|     | 海藻サラダ          |    | かいそうミックス                 | 油, ごま油, さとう                    | キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ                            | 26.0            |
|     | おかしな目玉焼き       |    | 寒天, ★乳酸菌飲料(殺菌)           |                                | ★もも缶                                       |                 |
|     |                |    |                          |                                |                                            |                 |
| 19金 | ガーリックチャーハン     | ○  | ぶた肉                      | 米, ごま油                         | にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ                       | 624             |
|     | いかのリング揚げ       |    | ★イカ                      | 三温糖, 米粉, でんぶん, 油               | しょうが                                       | 27.9            |
|     | 白菜スープ          |    | とり肉, とうふ                 | はるさめ, ごま油                      | にんじん, はくさい, しめじ, 長ねぎ, こまつな                 |                 |
|     |                |    |                          |                                |                                            |                 |
| 22月 | ガパオライス         | ○  | ぶた肉, 大豆                  | 米, 油, さとう, ごま油                 | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, たけのこ  | 676             |
|     | ヤムウンセン         |    |                          | 緑豆はるさめ, ごま油, さとう               | キャベツ, にんじん, もやし, きゅうり, にんにく, レモン汁          | 22.1            |
|     | タピオカ入りフルーツカクテル |    |                          | タピオカパール, さとう                   | パインアップル缶, みかん缶, ★もも缶, レモン汁                 |                 |
|     |                |    |                          |                                |                                            |                 |
| 24水 | ブルコギ丼          | ○  | ぶた肉, 赤みそ                 | 米, 油, さとう, でんぶん, ごま, ごま油       | 玉ねぎ, もやし, にんじん, こまつな, にら, ★りんご, しょうが, にんにく | 581             |
|     | わかめスープ         |    | とうふ, わかめ                 | ごま油                            | だいこん, えのきたけ, 長ねぎ                           | 22.7            |
|     | 梨              |    |                          |                                | ★なし                                        |                 |
|     |                |    |                          |                                |                                            |                 |
| 25木 | ご飯             | ○  |                          | 米                              |                                            | 616             |
|     | 白身魚のフライ        |    | ★ホキ                      | 米粉, 小麦粉, パン粉, 油                |                                            | 25.7            |
|     | 野菜ソテー          |    | ベーコン                     | 油                              | にんじん, もやし, キャベツ, コーン                       |                 |
|     | みそ汁            |    | やきちくわ, 赤みそ, 白みそ          | じゃがいも                          | 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ                             |                 |
| 26金 | パインパン          | ○  |                          | パインパン                          |                                            | 687             |
|     | さつまいもグラタン      |    | ★牛乳, とり肉, いんげんまめ, ★チーズ   | 小麦粉, ★バター, 油, さつまいも, マカロニ, パン粉 | 玉ねぎ                                        | 24.8            |
|     | きのこサラダ         |    |                          | 油, ごま油, さとう                    | しめじ, えのきたけ, エリンギ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ    |                 |
|     |                |    |                          |                                |                                            |                 |
| 29月 | ご飯             | ○  |                          | 米                              |                                            | 591             |
|     | 鶏肉の香味焼き        |    | とり肉                      | さとう, ごま油                       | しょうが, 長ねぎ                                  | 24.7            |
|     | 野菜のじゃこ和え       |    | ★ちりめんじゃこ                 | ごま油                            | キャベツ, にんじん, もやし, こまつな                      |                 |
|     | みそ汁            |    | 油あげ, 赤みそ, 白みそ            | さつまいも                          | 玉ねぎ, 長ねぎ                                   |                 |
| 30火 | しょうゆラーメン       | ○  | ぶた肉                      | ★むし中華めん, 油, ごま, ごま油            | しょうが, にんにく, にんじん, もやし, チンゲン菜, 長ねぎ          | 619             |
|     | チリポテトビーンズ      |    | 大豆                       | 油, じゃがいも, でんぶん                 |                                            | 25.1            |
|     | ブルーベリー         |    |                          |                                | ★生ブルーベリー                                   |                 |
|     |                |    |                          |                                |                                            |                 |

☆ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。

☆ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。

☆ くだものは変更になることがあります。

☆ ★マークがあるものは、学校で除去対応をする食材です。除去食対応の申し込みをされているご家庭は、お子様と一緒に確認してください。