

令和7年 9月献立予定表

(18回) 台東育英小学校

日曜	こん だて めい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちやうし との 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
2 火	夏野菜カレーライス	○	豚肉 生クリーム	精白米 油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱 人参 なす ズッキーニ トマト	658
	コーンサラダ			油 三温糖	コーン きゃべつ きゅうり 玉葱	
	くだもの れいとう 果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	21.5
3 水	ごはん	○		精白米		583
	鶏肉のくわ焼き		鶏肉	砂糖	しょうが	
	青菜とこんにゃくの炒め煮			油 砂糖 ごま	しめじ 小松菜 こんにゃく	
4 木	みそ汁	○	油揚げ みそ		かぼちゃ 大根 人参 玉葱	24.6
	ホイコーロー丼		豚肉 みそ	精白米 油 砂糖 ごま油 でんぶん	しょうが 人参 筍 長ねぎ きゃべつ	625
5 金	スティック野菜	○		油 砂糖	人参 きゅうり 大根 玉葱	
	春雨スープ		ベーコン	春雨 ごま油	もやし チンゲン菜	25.1
6 土	ココアパン	○		ココアパン		606
	かぼちゃのムサカ		鶏ひき肉 ピザチーズ	油 砂糖 小麦粉	しょうが 玉葱 トマトビュレ トマト缶 かぼちゃ	
	チキンスープ		鶏肉	油	エリンギ 玉葱 人参 きゃべつ 小松菜	
7 日	くだもの 果物(ぶどう)	○			巨峰	26.7
	キムチチャーハン		豚肉	精白米 油	人参 冷凍キムチ(魚介エキスなし) ピーマン	592
	豆腐の中華煮		鶏肉 豆腐 みそ	油 砂糖 でんぶん ごま油	しょうが 人参 たけのこ しめじ 玉葱	
8 月	くだもの 果物(食べ比べぶどう)	○			巨峰 マスカット	27
	栗入り炊き込みご飯		鶏肉	精白米 もち米 油 栗	ごぼう 人参 しめじ	601
	魚のごま衣揚げ		メルルーサ	砂糖 ごま でんぶん 油		
9 火	菊花和え	○	糸削り節		小松菜 もやし 菊のり	27.8
	なすのみそ汁		油揚げ みそ		なす 玉葱 人参 こねぎ	
10 水	ミルクパン	○		ミルクパン		574
	チキンシチュー		鶏肉	油 じゃがいも バター 小麦粉	しょうが 人参 玉葱 マッシュルーム トマト缶 トマトビュレ	
	カラフルサラダ			油 砂糖	きゃべつ きゅうり ピーマン	21.9
11 木	ごはん	○		精白米		609
	豚肉のねぎみそ焼き		豚肉 みそ	砂糖 ごま油 油	長ねぎ	
	もやし炒め			ごま油	もやし 人参 にら	
12 金	吉野汁	○	鶏肉 油揚げ	でんぶん	しめじ 人参 ごぼう 大根 小松菜	28.0
	みそラーメン		鶏ひき肉 みそ	蒸し中華麺 油 ごま油 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 もやし にら コーン	649
	青のりポテト		青のり	じゃがいも 油		
13 土	くだもの 果物(梨)	○			梨	24.4

日曜	こん だて めい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちやうし との 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
14 火	キャロットライス	○		精白米	人参	587
	チキンムニエル		鶏肉 粉チーズ	小麦粉 バター		
	オニオンドレッシングサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり もやし セロリ 玉葱	
15 水	ABCスープ	○		ABCマカロニ	玉葱 かぼちゃ	23.8
	チャブチ丼		豚肉 みそ	精白米 押麦 砂糖 油 春雨 ごま油	しょうが にんにく たけのこ 人参 小松菜 もやし	594
	茎わかめサラダ		茎わかめ	油 ごま油 砂糖	大根 きゅうり 玉葱	
16 木	たまご 卵スープ	○	卵	でんぶん	玉葱 えのきたけ	24.3
	ドライカレードッグ		鶏ひき肉 ピザチーズ	コッペパン 油 小麦粉	しょうが セロリ 玉葱 人参	632
	冬瓜スープ		ベーコン		長ねぎ しめじ 冬瓜 人参	
17 金	キャラメルポテト	○		さつま芋 油 グラニュー糖 バター		24.7
	ふりかけご飯		ひじき	精白米 砂糖		617
	うかな たつたき 魚の竜田揚げ		たちうお	でんぶん なたね油	しょうが	
18 土	ごま酢和え	○		ごま 砂糖	もやし きゅうり 人参	24.8
	みそ汁				玉葱 小松菜 まいたけ	
	ちゅうかどん 中華丼		鶏肉 いか	精白米 油 でんぶん	しょうが 人参 きゃべつ もやし たけのこ 玉葱 干し椎茸	585
19 日	きりぼしだいこん 切干大根の中華サラダ	○		ごま ごま油 砂糖	切干大根 きゅうり 人参 もやし コーン	
	ベーコンと豆苗のスープ		ベーコン 豆腐	ごま油	しめじ 長ねぎ 豆苗	27.0
20 月	ごはん	○		精白米		575
	肉じゃが		豚肉 高野豆腐	油 じゃがいも 砂糖	人参 糸こんにゃく 玉葱 グリーンピース	
	ツナ野菜炒め		ツナ	ごま油	人参 ピーマン キャベツ もやし	24.2
21 火	かつおくとわかめちゃんご飯	○	鰹 炊き込みわかめ	精白米 押麦 でんぶん 砂糖	しょうが	573
	野菜の甘酢煮			砂糖	キャベツ きゅうり だいこん	
	さつま汁		鶏肉 みそ	さつま芋	人参 ごぼう こんにゃく 干し椎茸	
22 水	ぶどうゼリー	○	寒天	砂糖	ぶどうジュース	22.3
	スパゲティハッシュドポーク		豚肉 生クリーム	スパゲティ 油 バター 小麦粉	人参 玉葱 マッシュルーム トマト缶 グリンピース	613
	パンプキンサラダ			油 砂糖 ごま	かぼちゃ きゃべつ きゅうり 玉葱	
23 木	くだもの 果物(梨)	○			梨	22.4
	鯛めし		真鯛	精白米 ごま	こねぎ	609
	とりにく 鶏肉とれんこんの甘辛揚げ		鶏肉	でんぶん じゃがいも 油 砂糖	れんこん にんじん	
24 金	えどな 江戸菜と豆腐のすまし汁	○	豆腐		長ねぎ 小松菜 えのきたけ	19.6
	つぶつぶオレンジゼリー		寒天	砂糖	オレンジジュース みかん缶	

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。

※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。

☆9日(火) 重陽の節句

☆29日(月) 開校記念日メニュー

