



令和7年度 9月予定献立表



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー
			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)	たんぱく質
2 火	○	ねぎ塩豚丼	豚肉	米、麦、油、ごま油、片栗粉、ごま	にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、にら えのきだけ、もやし、レモン果汁	747
		トマトと卵のスープ	豆腐、卵	片栗粉、ごま油	玉ねぎ、トマト、小葱	kcal
		桃ゼリー	粉寒天	砂糖	桃ジュース、黄桃缶	30.4g
3 水	○	きなこ揚げパン	きなこ	★米粉ミックス粉パン、油、砂糖		815
		鶏肉とコーンの煮込み	鶏肉、いんげん豆、金時豆	油、じゃがいも、片栗粉	人参、玉ねぎ、コーン、 グリーンピース	kcal
		野菜とマカロニのトマトソテー	ツナ缶、粉チーズ	油、マカロニ	玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、 赤ピーマン	35.3g
4 木	○	ソース焼きそば	豚肉、油揚げ、青のり、かつお節	蒸し中華麺、油	しょうが、玉ねぎ、人参、 キャベツ、もやし、小松菜	760
		大根とわかめのサラダ	ツナ缶、わかめ	ごま、油、ごま油、砂糖	大根、きゅうり、人参	kcal
		フルーツ白玉		砂糖、★冷凍白玉	パイン缶、みかん缶、黄桃缶	27.4
5 金	○	麦入りごはん		米、麦		809
		まめまめカレーコロッケ	ひよこ豆、レンズ豆、鶏肉	油、じゃがいも、小麦粉、パン粉	玉ねぎ	kcal
		じゃこ入り海藻サラダ	海藻ミックス、ちりめんじゃこ	油、ごま油、砂糖	キャベツ、小松菜、人参、 コーン、玉ねぎ	30.0
8 月	○	鮭と枝豆の混ぜ寿司	鮭、のり	米、砂糖、ごま	むき枝豆、紫蘇	761
		卵入り肉じゃが	豚肉、凍り豆腐、うすら卵	油、じゃがいも、砂糖	人参、糸こんにゃく、干し椎茸、 玉ねぎ、グリーンピース	kcal
		おろし煮びたし	油揚げ		小松菜、キャベツ、人参、 えのきだけ、大根	34.2g
9 火	○	スパゲティビーンズソース	豚肉、レンズ豆	スパゲティ、油、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、 トマト缶、ピーマン	808
		菊とベーコンのサラダ	ベーコン	油	菊のり、小松菜、もやし、人参	kcal
		キャラメルポテト	練乳	さつまいも、油、砂糖、 バター、水あめ		29.5g
10 水	○	チンジャオロース丼	豚肉	米、麦、油、砂糖、 ごま油、片栗粉	しょうが、にんにく、人参、 玉ねぎ、たけのこ、 ピーマン、もやし	733
		卵と小松菜のスープ	豆腐、卵	油、片栗粉	コーン、小松菜	kcal
		果物(梨)			★梨	28.6g
11 木	○	麦入りごはん		米、麦		765
		ますの味噌マヨ焼き	ます、みそ	エッグケアマヨネーズ、 砂糖		kcal
		おかひじきともやしの和え物	ボークハム	ごま、ごま油	もやし、おかひじき、人参	36.4
12 金	○	ガバオライス	鶏肉、大豆	米、油	にんにく、玉ねぎ、たけのこ、 ズッキーニ、赤ピーマン、 黄ピーマン、小松菜	856
		ベーコンエッグ	ベーコン、卵、ピザチーズ			kcal
		フォー入りスープ	鶏肉	フォー	人参、もやし、トマト、にら	38.7g

<お知らせ>
・9日(火)：連合陸上大会のため、参加する生徒は給食はありません。
・10日(水)～12日(金)：2年生は職業体験のため給食はありません。

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)になります。
・果物以外は、加熱調理してあります。
・アレルゲンは星印★、太字で示しています。



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー
			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)	たんぱく質
16	火	えび入りヘルシーそぼろ丼	豚肉、鶏肉、凍り豆腐、むきえび	米、麦、油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸、しょうが、むき枝豆	791
		沢煮椀	豚肉		人参、ごぼう、たけのこ、大根、さやいんげん	kcal
		黒蜜ごまプリン	粉寒天、豆乳、脱脂粉乳、きなこ	砂糖、ねりごま		36.5g
17	水	炒めそば五目あんかけ	★いか、豚肉、うすら卵	蒸し中華麺、油、片栗粉	しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、えのきだけ、小松菜	789
		小魚と芋のスパイシー揚げ	★わかさぎ	じゃがいも、片栗粉、油		kcal
		果物(筑西市の梨)	台東区の連携都市 茨城県筑西市から届きます		★梨	33.8g
18	木	麦入りごはん		米、麦		725
		のりとひじきの佃煮	のり、ひじき	砂糖、水あめ		kcal
		肉豆腐	豚肉、豆腐	油、砂糖	人参、糸こんにゃく、玉ねぎ、えのきだけ、小松菜、長ねぎ	31.2
		ツナ入りごま酢和え	ツナ缶	ごま、砂糖	人参、もやし、小松菜	g
19	金	ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		723
		白身魚のムニエル	みなみかこかます、粉チーズ	小麦粉、バター		kcal
		ポテトと野菜のミートソテー	豚肉	油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン	36.2
		かぼちゃのポタージュ	いんげん豆ペースト、牛乳、豆乳、脱脂粉乳、生クリーム	油、砂糖、バター、小麦粉	玉ねぎ、かぼちゃペースト	g
20	土	カレーライス	鶏肉、凍り豆腐	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参	854
		ダイスチーズサラダ	ダイスチーズ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参	kcal
		パインアロエヨーグルト	ヨーグルト	はちみつ	パイン缶、アロエ缶	27.8g
24	水	セルフフィッシュサンドチリソース	さば	★ミルクパン、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参	757
		じゃがいもの中華スープ	ベーコン	 油、じゃがいも、ごま油	人参、えのきだけ、もやし、小松菜	kcal
		果物(ぶどう)			★ぶどう	32.9g
25	木	麦入りごはん		米、麦		764
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	砂糖、片栗粉	しょうが	kcal
		糸こんにゃく青菜のピリ辛炒め		ごま油、砂糖、ごま	糸こんにゃく、小松菜、もやし、人参	34.3
		呉汁	大豆、わかめ、みそ	油、じゃがいも	ごぼう、こんにゃく、人参、玉ねぎ	g
26	金	さんまのひつまぶし	さんま	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま	しょうが、さやいんげん	797
		油揚げと野菜の和え物	油揚げ		キャベツ、人参、小松菜	kcal
		とろ玉けんちん汁	生揚げ、卵	ごま油、里芋、片栗粉	ごぼう、人参、こんにゃく、大根、長ねぎ	30.5g
						g
29	月	トマトライスのえびクリームかけ	鶏肉、牛乳、豆乳、生クリーム、脱脂粉乳、むきえび	米、油、バター、小麦粉	トマトジュース、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	749
		さつまいも入りサラダ		さつまいも、油、はちみつ	キャベツ、人参、きゅうり	kcal
		果物(ぶどう)			★ぶどう	25.4
30	火	麦入りごはん		米、麦		734
		いかの甘辛揚げ	★いか	油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま		kcal
		豚キムチ炒め	豚肉	油、砂糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、大豆もやし、白菜キムチ、青梗菜	32.7
		中華卵スープ	豆腐、卵	片栗粉、ごま油	人参、たけのこ、干し椎茸、にら	g