

令和7年度

9月の献立予定表

足立区立洲江小学校

校長

給食目標：食べ物の働きと分類を確認しよう

栄養士

日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・麺)	おかず	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	1人分 - 食塩相当量
1	月	○	キーマカレーライス	じゃがいものハニーサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 レンズまめ	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	玉ねぎ にんじん トマト にんにく しょうが セロリー ビーマン キャベツ きゅうり バインホール	654 kcal 1.6 g
2	火	○	けんちんうどん	ごまみそあえ メーブルケーキ	牛乳 とり肉 油揚げ みそ 豆乳	冷凍うどん さといも 油 ごま 砂糖 小麦粉 メーブルシロップ 粉糖	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな もやし キャベツ	549 kcal 2.1 g
3	水	○	ごはん	ほっけの塩焼き ごますあえ とん汁	牛乳 ほっけ ぶた肉 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも 油	キャベツ にんじん こまつな だいこん ねぎ	574 kcal 2.6 g
4	木	○	ツナコッペ	ミネストローネ カントリーサラダ	牛乳 ツナ ピザチーズ ベーコン 大豆	無塩パン エッグケアマヨネーズ 油 じゃがいも マカロニ でんぷん 砂糖	玉ねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマト きゅうり もやし	622 kcal 1.9 g
5	金	○	ひじきごはん	ししゃものカレーあげ ごまあえ わかたま汁	牛乳 芽ひじき とり肉 油揚げ ししゃも 豆腐 たまご わかめ	米 しらたき 油 砂糖 小麦粉 でんぷん ごま	にんじん こまつな もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	622 kcal 3.1 g
8	月	○	ごはん	たまごやき からしあえ なまあげと野菜のもの	牛乳 とり肉 たまご 生揚げ	米 油 砂糖 三温糖 こんにゃく じゃがいも でんぷん	玉ねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ だけのこ グリンピース	630 kcal 1.8 g
9	火	○	コッペパン	フィッシュフライ コーンサラダ ポテトポタージュ	牛乳 しいら ベーコン 生クリーム 粉チーズ	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖 油 じゃがいも 米粉	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ	623 kcal 2.9 g
10	水	○	じゃこごはん	じゃがいものそぼろに ごぼういりごますあえ	牛乳 ちりめん ぶた肉 大豆 生揚げ	米 ごま じゃがいも 油 三温糖 でんぷん ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ グリンピース ごぼう キャベツ こまつな	633 kcal 2.2 g
11	木	○	きなこあげパン	ワンタンスープ ツナとかいそうのサラダ	牛乳 きな粉 ぶた肉 ツナ 海藻ミックス	ミルクパン 砂糖 ワンタン ごま油 油 ごま	にんじん だけのこ こまつな 玉ねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし きゅうり	574 kcal 2.6 g
12	金	○	チリコンカンライス	いかのガーリックサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 いんげんまめ ひよこまめ 大豆 いか	米 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんにく にんじん トマト しょうが キャベツ きゅうり なし	590 kcal 1.9 g
16	火	○	ごまごはん	さばのみそやき ごまあえ むらくも汁	牛乳 さば みそ 豆腐 たまご	米 ごま 砂糖 油 ごま でんぷん	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ	617 kcal 2.4 g
17	水	○	チキンクリームライス	オニオンドレッシングサラダ フルーツパンチ	牛乳 とり肉	米 油 小麦粉 バター 砂糖	にんじん 玉ねぎ エリンギ ビーマン キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし みかん バイン もち	631 kcal 2.0 g
18	木	○	上海やきそば	野菜のナムル 大学いも	牛乳 ぶた肉 いか	蒸し中華めん 油 ごま油 砂糖 ごま さつまいも 水あめ ごま	にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし こまつな	545 kcal 2.3 g
19	金	○	ガバオライス	だいこんサラダ クイッティオのスープ	牛乳 とり肉 たまご ツナ	米 ごま油 三温糖 砂糖 油 フォー でんぷん	にんにく 玉ねぎ ビーマン 舞ハフリカ 赤ハフリカ しいたけ だいこん キャベツ こまつな にんじん	623 kcal 2.4 g
24	水	○	ピザトースト	ポテトサラダ 豆乳スープ	牛乳 ベーコン チーズ とり肉 豆乳 生クリーム	無塩食パン バター 油 じゃがいも 砂糖 米粉	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム ビーマン にんじん きゅうり とうもろこし	558 kcal 2.0 g
25	木	○	ピリ辛あだち菜丼	もやしのごましょうゆあえ かきたま汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 たまご	米 むぎ 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく しょうが こまつな もやし ねぎ えのきたけ	558 kcal 2.2 g
26	金	○	まいたけごはん	小魚のからあげ じゃがみそあえ すまし汁	牛乳 とり肉 油揚げ スメルト みそ 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉 米粉 じゃがいも ごま 砂糖	まいたけ にんじん しょうが キャベツ こまつな ねぎ えのきたけ	534 kcal 2.4 g
29	月	○	カレーミートソーススパゲティ	フレンチサラダ りんごマフィン	牛乳 ぶた肉 大豆 豆乳	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖	セロリー にんにく 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	633 kcal 2.2 g
30	火	○	ソフトフランスパン	ポークビーンズ こまつなサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉 ツナ	ソフトフランスパン じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん ビーマン キャベツ もやし こまつな	563 kcal 2.6 g

*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

*30日(火)は、5年生は社会科見学のため給食はありません。

★19日(金)世界の給食「タイ」

ガバオライスの「ガバオ」とは「西洋バジル」のことを言います。香りを楽しみながら食べましょう。

クイッティオのスープは、米から作った麺の入ったスープです。アクセントに「ナンプラー」を使っています。

