



# 令和 7 年 9 月 学校給食予定献立表



足立区立六木小学校

| 日曜日  | のりもの | 献立                   |                                             | 赤の食品                                           | 黄色の食品                                         | 緑の食品                                                                        | 栄養価                |
|------|------|----------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|      |      | 主食                   | おかず                                         | 血や肉になる                                         | 働く力になる                                        | 体の調子を整える                                                                    | エネルギーたんぱく質 kcal g  |
| 1・月  |      | 夏休み明け 午前授業 (給食なし)    |                                             |                                                |                                               |                                                                             |                    |
| 2・火  |      | リクエスト給食<br>六木カレー     | ツナ和え<br>果物(ぶどうの食べくらべ)                       | 牛乳 鶏肉 レンズ豆<br>豆腐 バター ツナ                        | 米 じゃがいも 油 小麦粉<br>はちみつ ごま油 砂糖<br>ごま            | 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく<br>キャベツ もやし きゅうり<br>きゅうり マスカット                           | 625 kcal<br>23.0 g |
| 3・水  |      | リクエスト給食<br>ジャージャー麺   | 野菜とわかめのナムル<br>小魚のかりんとうがらめ                   | 牛乳 豚ひき肉 豚レバー<br>大豆 みそ わかめ<br>わかさぎ              | 煮し中華めん ごま油 油<br>砂糖 でんぷん ごま<br>小麦粉 アーモンド       | きゅうり 玉ねぎ にんじん 長ねぎ<br>だけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく<br>こまつな もやし キャベツ コーン               | 618 kcal<br>27.4 g |
| 4・木  |      | ミルクパン                | 丼マヨネーズ 焼きトウモロコシのせ<br>コールスローサラダ<br>たまご野菜のスープ | 牛乳 鶏肉 ウィンナー<br>たまご                             | ミルクパン イグアナマヨネーズ<br>コーンフレーク 砂糖 油<br>じゃがいも でんぷん | にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり<br>もやし コーン えだまめ こまつな                                     | 572 kcal<br>28.7 g |
| 5・金  |      | ごはん                  | さわらのバーベキューソース<br>豚肉と春雨の炒め物<br>鼻だくさん汁        | 牛乳 さわら 豚肉 鶏肉<br>豆腐 わかめ みそ                      | 米 でんぷん 小麦粉 油<br>砂糖 はるさめ こんにゃく                 | しょうが 玉ねぎ りんご ビーマン<br>赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ<br>だけのこ にんじん だいこん                     | 616 kcal<br>30.3 g |
| 8・月  |      | えびといかの<br>クリームライス    | カラフルサラダ(チーズ入り)<br>果物(なし)                    | 牛乳 むきえび いか 鶏肉<br>白いんげん豆 豆乳ヨーグルト<br>豆乳 チーズ 粉チーズ | 米 油 小麦粉 砂糖                                    | にんじん 玉ねぎ エリンギ<br>ブロッコリー コーン キャベツ<br>赤パプリカ もやし なし                            | 558 kcal<br>24.4 g |
| 9・火  |      | 菊ごはん                 | 白身魚のごま電田揚げ<br>菊花和え<br>なすと里芋のみそ汁             | 牛乳 刻みのり ししいら<br>ささかまぼこ 生揚げ<br>わかめ みそ           | 米 ごま ごま油 でんぷん<br>油 さといも                       | 菊 たかな漬 にんにく しょうが<br>こまつな キャベツ もやし えのきだけ<br>玉ねぎ なす                           | 564 kcal<br>28.1 g |
| 10・水 |      | ルーローハン               | ワンタンスープ<br>フルーツパンチ                          | 牛乳 豚肉 豚ひき肉<br>鶏肉                               | 米 麦 こんにゃく 油<br>砂糖 ワンタンの皮                      | 干し椎茸 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ もやし<br>しょうが にんにく にんじん だけのこ<br>こまつな みかん缶 蜜餞缶 バイン缶 レモン    | 595 kcal<br>22.9 g |
| 11・木 |      | セサミトースト              | チリコンカン<br>グリーンサラダ(チーズ入り)                    | 牛乳 大豆 いんげん豆<br>豚ひき肉 豚レバー<br>チーズ                | 食パン ごま 砂糖 はちみつ<br>バター じゃがいも 油                 | トマト 玉ねぎ にんにく ビーマン<br>キャベツ きゅうり こまつな<br>ブロッコリー コーン                           | 591 kcal<br>25.1 g |
| 12・金 |      | 麦ごはん                 | にしんの中華煮<br>野菜の七味和え                          | 牛乳 にしん 生揚げ<br>うずら卵 ツナ                          | 米 麦 でんぷん 油<br>じゃがいも 砂糖 ごま油                    | しょうが 玉ねぎ にんじん ビーマン<br>干し椎茸 だけのこ もやし コーン<br>こまつな キャベツ                        | 673 kcal<br>26.8 g |
| 15・月 |      | 敬老の日                 |                                             |                                                |                                               |                                                                             |                    |
| 16・火 |      | きなこあげパン              | ツナサラダ<br>ポトフ                                | 牛乳 きな粉 ツナ 鶏肉<br>ウィンナー                          | ショートニングパン 油<br>砂糖 じゃがいも                       | キャベツ にんじん きゅうり もやし<br>玉ねぎ セロリー かぶ かぶの葉                                      | 565 kcal<br>23.6 g |
| 17・水 |      | こぎつねうどん              | いかとわかめのサラダ<br>さつま芋と菜のケーキ                    | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>いか わかめ 豆乳<br>豆乳バター                | 無塩うどん 砂糖 小麦粉<br>油 エッグケアマヨネーズ<br>さつまいも くり 粉糖   | 干し椎茸 だいこん にんじん 長ねぎ<br>はくさい こまつな もやし きゅうり<br>コーン 玉ねぎ                         | 597 kcal<br>23.7 g |
| 18・木 |      | ごはん                  | ししゃものカレー揚げ<br>切干大根のさめ煮<br>かきたま汁             | 牛乳 ししゃも 油揚げ<br>焼き竹輪 たまご 豆腐                     | 米 小麦粉 油 こんにゃく<br>砂糖 でんぷん                      | 切干しだいこん にんじん 干し椎茸<br>えのきだけ 長ねぎ こまつな                                         | 557 kcal<br>22.7 g |
| 19・金 |      | しそひじき<br>ふりかけごはん     | じゃがいものそぼろ煮<br>ごま酢和え                         | 牛乳 ひじき 鶏ひき肉<br>生揚げ わかめ                         | 米 ごま じゃがいも 油<br>こんにゃく 砂糖 でんぷん                 | にんじん 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸<br>さいいんげん キャベツ もやし<br>こまつな                               | 561 kcal<br>21.4 g |
| 22・月 |      | きのこのトマトソース<br>スパゲッティ | フライドポテト<br>イタリアンサラダ                         | 牛乳 ベーコン ツナ<br>レンズ豆 みそ あおのり<br>いか               | スパゲッティ 油 砂糖<br>じゃがいも                          | にんにく タカノツメ 玉ねぎ にんじん トマト<br>エリンギ ぶなしめじ えのきだけ キャベツ<br>もやし きゅうり 赤パプリカ コーン こまつな | 577 kcal<br>23.4 g |
| 23・火 |      | 秋分の日                 |                                             |                                                |                                               |                                                                             |                    |
| 24・水 |      | 麻婆豆腐丼                | ハンサンスー<br>ミルクプリン(マンゴーソース)                   | 牛乳 豚ひき肉 豚レバー<br>豆腐 大豆 みそ たまご<br>パルアガー          | 米 麦 油 砂糖 ごま油<br>でんぷん はるさめ ごま                  | 玉ねぎ にんじん だけのこ 長ねぎ<br>にんにく しょうが 干し椎茸 きゅうり<br>もやし マンゴー缶 レモン果汁                 | 645 kcal<br>27.2 g |
| 25・木 |      | ツナピザサンド              | お豆のサラダ<br>ウィンナーとお芋のスープ                      | 牛乳 ツナ ピザチーズ<br>わかめ ひよこ豆<br>ウィンナー               | 無塩パン 油 砂糖<br>さつまいも                            | にんにく 玉ねぎ ビーマン エリンギ<br>コーン えだまめ キャベツ きゅうり<br>かぼちゃ にんじん こまつな                  | 546 kcal<br>23.5 g |
| 26・金 |      | 豚肉の<br>生姜炒め丼         | カレーポテト<br>めかたま汁                             | 牛乳 豚肉 みそ 粉チーズ<br>豆腐 メカブ たまご                    | 米 油 砂糖 ごま油<br>ごま でんぷん じゃがいも                   | 玉ねぎ もやし にんじん ビーマン<br>しょうが にんにく 干し椎茸 こまつな                                    | 595 kcal<br>23.9 g |
| 29・月 |      | わかめごはん               | 五目卵焼き<br>みそ汁<br>果物(りんご)                     | 牛乳 わかめ 鶏ひき肉<br>ひじき たまご のり いか<br>わかめ 生揚げ みそ     | 米 ごま 油 砂糖<br>じゃがいも                            | 長ねぎ 干し椎茸 にんじん こまつな<br>もやし りんご                                               | 546 kcal<br>25.2 g |
| 30・火 |      | 黒砂糖パン                | シーフードシチュー<br>こまつなサラダ<br>果物(パイナップル缶)         | 牛乳 鶏肉 むきえび いか<br>白いんげん豆 豆乳バター<br>豆乳 粉チーズ ツナ    | 黒砂糖パン じゃがいも 油<br>マカロニ 小麦粉 ごま油<br>砂糖 ごま        | 玉ねぎ にんじん エリンギ こまつな<br>キャベツ もやし コーン バイン缶詰                                    | 673 kcal<br>30.0 g |

## 早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のリセットする働きがあり、脳や体を自覚めさせます。また、登日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

朝、太陽の光を浴びる

前日のうちに用意する

## ※ 都合により献立が変わる場合もありますので、ご了承ください。

備えよう！防災

非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間(「防災週間」)です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の際は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

6年生 日光自然教室