

令和7年度



9月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
2	火	お蕎麦屋さんのカレーライス 牛乳 ちくわの磯辺揚げ くだもの（梨）	kcal 635	g 21.0
3	水	ピラフ 牛乳 ミルクスープ シナモンポテト	620	18.0
4	木	ツナポテトトースト 牛乳 フレンチサラダ コーンスープ	576	22.5
5	金	麦ごはん 牛乳 揚げじゃがと肉味噌 ごまあえ かきたま汁	646	23.8
8	月	★世界の料理（カナダ） メープルトースト 牛乳 コールスローサラダ サーモンチャウダー	598	21.1
9	火	★重陽の節句献立 炊き込みご飯 牛乳 もち米シュウマイ 重陽汁	617	30.0
10	水	鶏のチリソース焼きそば 牛乳 春雨スープ ピーチゼリー	575	22.7
11	木	麦ごはん 手作りふりかけ 牛乳 パリパリひじき 味噌汁 くだもの（巨峰）	621	21.7
12	金	チキンソリア 牛乳 コーンサラダ 野菜スープ	690	26.5
16	火	わかめご飯 牛乳 名古屋風チキン 昆布サラダ 赤みその味噌汁	601	26.0
17	水	★読書月間給食（おしり探偵 カレーなる事件） カレーなるミートソース 牛乳 人参ドレサラダ スイートポテト	718	26.4
18	木	★郷土料理献立（京都府） 衣笠丼 牛乳 白みその味噌汁 お茶カップケーキ	722	28.1
19	金	★読書月間給食（のらねこ軍団金色の魔法使い） ネズミの王様のぶどうコッペ 牛乳 お池のツナサラダ 魔法使いのシチュー	660	24.0
20	土	★読書月間給食（じごくのラーメンや） 血の池ラーメン 牛乳 地獄の揚げ餃子 天国のプリン	703	24.3
24	水	★世界の料理（フランス） クロックムッシュ風トースト 牛乳 ABCスープ くだもの（りんご）	592	25.0
25	木	こぎつねごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 すいとん汁	596	19.8
26	金	★秋の味覚（さんま） さんまの蒲焼丼 牛乳 からし和え 豚汁	634	21.9
29	月	★読書月間給食（給食室の日曜日） 給食室のオムライス 牛乳 パリパリサラダ ほうちよう君のスープ	623	26.5
30	火	★まごわやさしい献立 さつまいもご飯 牛乳 鮭のチャンチャン焼き えのきととうふのスープ	600	25.6

おたより

いよいよ2学期がスタートしました。9月は夏の疲れがやすく、体調が崩れがちです。栄養のバランスのとれた食事をして、体調を整え、元気に過ごしましょう。

～ まごわやさしい献立 ～



「まごわやさしい」とは、栄養バランスを整えるために一日一回は食事に取り入れたい、7つの食材の頭文字からなる言葉です。

具体的には、「ま」はまめ類・豆腐・味噌、「ご」はごまなどの種子類、「わ」はワカメなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚など魚介類、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類を指しています。

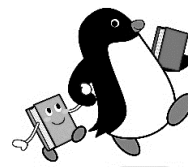
「まごわやさしい」の食材は、身近なスーパーで手に入るものばかりです。「食事で足りないものを少しプラスしよう!」という気持ちで無理せず、毎日の食事に取り入れてみると良いでしょう。

～ お話 給食 ～



9月16日から10月17日までは、萩中小の読書月間です。小学生が読書をする、集中力や忍耐力が養われたり、人の気持ちを理解できるようになりやすくなると言われています。萩中小では、図書室の絵本や本にちなんで献立を給食でだします。給食を通して読書に興味を持ち、また、本を通して食に興味・関心を持ってもらえるように取り組んでいきます。

・紹介する予定の本の一部
「のらねこぐんだん 金色の魔法使い」
「じごくのらーめんや」
「星の王子様」（10月予定） など



（注1）栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

（注2）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。



今月の目標は 食後は休養をとろう です。

大田区立萩中小学校