令和7年度 9月 給食献立表

大田区立東調布第三小学校

日	主食	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
2 火	カレーライス	○	鳥がら、鶏肉	米、麦、油、じゃがいも、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ	551 kcal
	福神漬け				福神漬	20.9 g
	ハムサラダ		チキンハム	米、麦、油、じゃがいも、砂糖	キャベツ、きゅうり	
	果物				ぶどうまたはかんきつ類	
3 水	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米、麦		536 kcal
	魚の焼き漬け		もうか			28.4 g
	豚汁		削り節、豚肉	油、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	
4 木	チーズトースト	○	ピザ用チーズ	食パン、ソイレブール		693 kcal
	ポルシチ		豚肉	油、じゃがいも、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	29.4 g
	果物				ぶどうまたはかんきつ類	
5 金	きんぴらごはん	○	昆布、豚肉、油揚げ	米、油、砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん、たまねぎ、小松菜	595 kcal
	鶏肉の塩麴焼き		鶏肉			25.3 g
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁		削り節	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、小松菜	
8 月	五目チャーハン	○	豚肉、焼き豚、鶏卵	米、サラダ油、油	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、グリーンピース	560 kcal
	春雨サラダ		チキンハム	はるさめ、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	22.2 g
	中華風コーンスープ		鶏肉	米、サラダ油、油、はるさめ、ごま油、砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、しょうが、ホールコーン、クリームコーン、ねぎ	
9 火	スパゲッティきのこソース	○	豚肉	スパゲッティ、オリーブ油、油	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、えのきたけ、しめじ、ホールトマト	646 kcal
	マセドアンサラダ		チキンハム	サラダ油、砂糖	にんじん、ホールコーン、きゅうり	24.1 g
	シャーベット		シャーベット			
10 水	ごまとのりのご飯	○	青のり	米、麦、白いりごま		527 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉、削り節	油、じゃがいも、砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	22.2 g
	白菜の甘酢あえ			砂糖、ごま油、白すりごま	にんじん、はくさい	
11 木	とりめし	○	鶏肉、油揚げ	米、麦、砂糖	にんじん、ごぼう、干しいたけ	593 kcal
	魚の香味焼き		鯖	ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ	29.5 g
	豚汁		豚肉、豆腐	油、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、にんにく、ねぎ、だいこん	
12 金	コーンライス	○	ウィンナー	米、油	たまねぎ、ホールコーン、グリーンピース	617 kcal
	チリコンカン		豚肉、大豆	油	たまねぎ、にんじん、にんにく	25.1 g
	パリパリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	サラダ油、砂糖	にんじん、にんにく、きゅうり、キャベツ	

16 火	カレードック	○	豚肉,大豆ミート,ピザ用チーズ	コッペパン,油	にんじん,たまねぎ	517 kcal
	コーンと野菜スープ		鳥がら,豚肉	油,じゃがいも,砂糖,ごま油	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,ホールコーン	26.6 g
	大根サラダ			砂糖,ごま油	にんじん,だいこん,きゅうり	
17 水	麻婆豆腐丼	○	豚肉,鳥がら,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,にら	718 kcal
	中華風スープ		鶏肉	でん粉,ごま油,マロニー	にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ	28.1 g
	昆布サラダ		塩昆布	砂糖,ごま油	にんじん,キャベツ,もやし	
18 木	こぎつねごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,砂糖,油	さやいんげん	570 kcal
	鶏肉のしょうが焼き		鶏肉	油	しょうが	25.2 g
	大根のみそ汁		削り節	米,砂糖,油	さやいんげん,しょうが,だいこん,にんじん,小松菜	
19 金	肉野菜うどん	○	豚肉,油揚げ	冷凍うどん	にんじん,たまねぎ,ねぎ,小松菜	577 kcal
	竹輪ぺったん		焼き竹輪,大豆ミート,かつお節	油,米粉	にんじん,ねぎ,キャベツ,しょうが	23.9 g
	果物				なし	
22 月	スパゲッティクリームソースかけ	○	鶏肉,鳥がら,調製豆乳	スパゲッティ,オリーブ油,油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,しょうが	531 kcal
	フレンチサラダ			サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり	22.9 g
	果物				ぶどうまたは,かんきつ類	
24 水	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉	米,麦,油,砂糖	ごぼう,しょうが,さやいんげん	688 kcal
	鯖のみそ幽庵焼き		鯖	砂糖		33.4 g
	肉じゃが煮		豚肉	油,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,しょうが,さやいんげん,にんじん,干しいたけ,たまねぎ	
25 木	ハヤシライス	○	豚肉,鳥がら	米,麦,油,砂糖,ソイレプール	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	589 kcal
	レンズ豆のスープ		鶏肉,レンズまめ		セロリー,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,キャベツ,パセリ	19.2 g
	うみいるダイアリーゼリー		粉寒天	砂糖,ソーダ水		
26 金	ココア揚げパン	○		コッペパン		549 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,鳥がら,調製豆乳	じゃがいも,油	しょうが,にんじん,たまねぎ	21.8 g
	キャベツとチキンハムのサラダ		チキンハム	砂糖,サラダ油	にんじん,キャベツ,きゅうり	21.6 g
29 月	カレーピラフ	○	鳥がら,鶏肉	米,麦,ソイレプール,油	しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	610 kcal
	マーマレードチキン		鶏肉切り身	米,麦,ソイレプール,油,じゃがいも	にんにく, マーマレード	26.4 g
	ミネストローネ		ベーコン,ひよこまめ	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリー,トマトピューレ	
30 火	昆布ごはん	○	豚肉,刻み昆布,油揚げ	米,麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん,小松菜	594 kcal
	肉じゃが煮		豚肉,削り節	油,砂糖,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	23.6 g
	おひたし			砂糖	小松菜,キャベツ,もやし	

《お知らせ》

- ・行事食や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。
特に野菜や果物は、天候による不作、価格高騰などの理由で、急遽変更になることがあります。