

9月 献立予定表・使用食材表

令和7年度

大田区立池上小学校

日	献立名	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	高野豆腐のうま煮丼	○	鶏肉, 高野豆腐	米, 米粒麦, サラダ油, つきこんにやく, 三温糖, 片栗粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, 小松菜	554 kcal
	糸寒天の和え物		糸寒天	三温糖	にんじん, キャベツ, もやし	25.3 g
	わかめと豆腐のみそ汁		油揚げ, 豆腐, わかめ	じゃがいも	大根, ねぎ	
3 水	カレーピラフ	○	鳥がら, 鶏肉	米, 大麦, 油	しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールコーン, ズッキーニ, ビーマン	544 kcal
	おいものコロコロサラダ			じゃがいも, さつまいも, サラダ油, 砂糖	きゅうり	18.7 g
	ABCスープ		鳥がら, 鶏肉	油, マカロニ	しょうが, にんじん, キャベツ, 小松菜	
4 木	ミルクパン	○		ミルクパン		526 kcal
	ポークシチュー		豚肉, 鳥がら	サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	23.0 g
	えだまめサラダ		ツナ	サラダ油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, にんじん, きゅうり, 枝豆, たまねぎ, レモン	
5 金	ブルコギ丼	○	豚肉	米, 大麦, サラダ油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, にら	557 kcal
	卵スープ		鳥がら, 鶏肉, 卵, 豆腐	片栗粉	しょうが, 大根, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	24.0 g
	オレンジ				オレンジ	
8 月	ねぎ塩あんかけ焼きそば	○	豚肉, 鳥がら	蒸し中華めん, サラダ油, ごま油, 片栗粉	にんにく, ねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, しょうが, にら, レモン	564 kcal
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも, 油, 片栗粉		28.4 g
	中華スープ		鳥がら, 鶏肉, 豆腐	片栗粉, ごま油	しょうが, 大根, しめじ, 小松菜	
9 火	ごはん	○		米, 大麦		590 kcal
	さばの香味焼き		鯖	ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ	29.0 g
	菊花和え		油揚げ, かつお節		小松菜, にんじん, もやし, 菊の花	
	真だくさんのみそ汁		削り節, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	油, 里芋, こんにやく	ごぼう, 大根, にんじん, えのきたけ, ねぎ	
10 水	キャロットのクリームスープかけ	○	鶏肉, 鳥がら, 豆乳	米, 大麦, 油, 米粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, マッシュルーム, ホールコーン	588 kcal
	ミネストローネ		ベーコン, 豚肉, 鳥がら	油, じゃがいも, マカロニ	にんにく, にんじん, キャベツ, ズッキーニ, しょうが	21.8 g
	梨				梨	
11 木	ピザトースト	○	ウィンナー, チーズ	胚芽食パン, 油	にんにく, たまねぎ, ビーマン, マッシュルーム	557 kcal
	カレーポトフ		鳥がら, 鶏肉	油, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, 白菜, 小松菜	25.0 g
	コールスローサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン	
12 金	ごはん	○		米, 大麦		556 kcal
	のりのつくだ煮		のり, 削り節	砂糖, 三温糖		24.4 g
	小松菜入り卵焼き		鶏肉, 卵	油, じゃがいも, 三温糖	しょうが, にんじん, 小松菜	
	ちゃんこ汁		だし昆布, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	サラダ油, 三温糖, こんにやく	にんじん, 大根, 白菜, ねぎ, 小松菜	
16 火	わかめじゃこごはん	○	わかめ, ちりめんじゃこ	米, 大麦		610 kcal
	さわらの西京焼き		鯖	サラダ油, 砂糖		32.6 g
	ごま和え			砂糖, ねりごま, ごま	にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ	
	呉汁		鶏肉, 大豆, 厚揚げ, 油揚げ, 豆乳	じゃがいも	にんじん, 大根, えのきたけ	
17 水	夏野菜のキーマカレーライス	○	豚肉, 大豆, 鳥がら	米, 大麦, サラダ油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ズッキーニ, ビーマン, トマト, なす	558 kcal
	揚げワンタンサラダ			ワンタンの皮, 油, サラダ油, 三温糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	19.7 g
	りんご				りんご	
18 木	油麩丼	○	昆布, 削り節, 卵	米, 大麦, サラダ油, つきこんにやく, 油ふ, 三温糖, 片栗粉	にんじん, たまねぎ, ねぎ, 小松菜	586 kcal
	笹かまとわかめの和え物		わかめ, 笹かまぼこ	三温糖, ごま油	きゅうり, 大根, セロリー, ねぎ, しょうが	22.2 g
	おくずかけ		削り節, 昆布, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	里芋, 片栗粉, 温麺	にんじん, ごぼう	
19 金	セルフフィッシュバーガー	○	メルルーサ	ミルクパン, 油, 小麦粉, ソフトパン粉, 砂糖		566 kcal
	バジルドレッシングサラダ			サラダ油, 砂糖	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, バジル	27.4 g
	野菜スープ		鳥がら, 鶏肉	じゃがいも	しょうが, たまねぎ, にんじん, 小松菜	
22 月	ごはん	○		米, 大麦		550 kcal
	いかのしょうが焼き		いか	三温糖	しょうが	28.9 g
	野菜のからし和え		油揚げ		キャベツ, もやし, 小松菜	
	鶏肉と里芋の煮もの		削り節, 鶏肉, さつま揚げ, 厚揚げ	三温糖, 油, こんにやく, 里芋	にんじん, 大根	
24 水	五目うどん	○	昆布, 鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪	うどん	にんじん, たまねぎ, 大根, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜	571 kcal
	レバーのカレー揚げ		豚レバー	片栗粉, 米粉, 油, じゃがいも	しょうが	26.8 g
	ぶどう				ぶどう	
25 木	ガーリックトースト	○		ソフトフランスパン, バター	にんにく	563 kcal
	フレンチサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	23.0 g
	ポークビーンズ		豚肉, 鳥がら, 大豆, いんげんまめ	油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが	
26 金	さんまの混ぜごはん	○	さんま	米, 大麦, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま	しょうが	563 kcal
	ゆかりあえ				キャベツ, きゅうり, ゆかり	20.8 g
	豚汁		削り節, 豚肉, 油揚げ, 豆腐	油, 里芋, こんにやく	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ	
29 月	ごはん	○		米, 大麦		570 kcal
	鮭の山椒みそ焼き		生鮭	三温糖		28.8 g
	じゃがいもとブロッコリーのにんにく炒め			じゃがいも, 油, サラダ油, 砂糖, ごま油	ブロッコリー, しょうが, にんにく	
	のっぺい汁		鶏肉, 削り節, 豆腐, 油揚げ	サラダ油, こんにやく, 里芋, 片栗粉	ごぼう, にんじん, 大根, 小松菜, ねぎ	
30 火	中華丼	○	豚肉	米, 大麦, 油, 片栗粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, 白菜, もやし, にら	605 kcal
	はなまるスープ		鳥がら, 鶏肉, 豆腐, なんと	ごま油	しょうが, たまねぎ, ねぎ, 小松菜	23.7 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	

* 食材並びに学校行事等の理由で、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 * 栄養量は低学年は0.85倍、高学年は1.15倍です。