

9がつ きゅうしよくこんだてひょう

2025年 9月

大田区立馬込小学校

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 炭水化物 加減
2 火	カレーライス わかめサラダ くだもの	○	鳥がら,ぶた肉 わかめ	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉 つきこんにゃく,ごま油,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン 冷凍みかん	655 kcal 19.5 g 102.7 g 292 mg
	キムチチャーハン はるさめじゃこサラダ ひらひらわんたんスープ		ぶた肉 ★ちりめんじゃこ 鳥がら,とりむね肉	米,麦,油,ごま油 はるさめ,油,ごま油,さとう ワンタンの皮,ごま油	にんじん,ねぎ,はくさいキムチ漬 にんじん,もやし,小松菜 にんじん,たまねぎ,もやし,えのきたけ,小松菜	540 kcal 22.2 g 76.9 g 394 mg
	ミルクパン スパニッシュオムレツ ABCスープ		ベーコン(卵・乳なし),いんげん豆,★たまご 鳥がら,鶏こま肉	★ミルクパン 油,じゃがいも,さとう 油,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,パセリ にんじん,たまねぎ,しめじ,キャベツ,パセリ	598 kcal 27.1 g 77.4 g 335 mg
	じゃこわかめごはん しろみぎかなのこうみやり やさいのからししょうゆあえ こんさいのみそしる		★ちりめんじゃこ,たきこみわかめ ★ホキ 中削り節(だし),豆腐,赤みそ,白みそ	米,麦 ごま油 さとう こんにゃく,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ にんじん,キャベツ,小松菜,もやし にんじん,だいこん,ごぼう,えのきたけ,ねぎ	506 kcal 28.7 g 75.0 g 433 mg
8 月	2しょくあげパン(きなこ・シュガー) スタミナサラダ はるさめスープ	○	きな粉 ぶた肉 鳥がら,鶏肉	★コッペパン,油,グラニュー糖,さとう しらたき,油,ごま油,さとう 油,はるさめ	にんにく,しょうが,ねぎ もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく,しょうが にんじん,たまねぎ,たけのこ,えのきたけ,もやし,小松菜	583 kcal 23.1 g 74.0 g 316 mg
	むぎいりごはん さばのきっかあんかけ やさいのピリからあえ ぐだくさんじる		★さば 中削り節(だし),昆布(だし),とり肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,麦 でん粉 さとう 油,じゃがいも,こんにゃく	菊の花,ほうれんそう,えのきたけ もやし,小松菜,にんじん にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	601 kcal 28.7 g 77.5 g 322 mg
	シャンハイめん スパイシービーンズポテト		ぶた肉,鳥がら ★ちりめんじゃこ,大豆	蒸し中華めん(卵・乳なし),油,でん粉,ごま油 油,じゃがいも,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ,キャベツ,もやし	583 kcal 27.2 g 81.3 g 396 mg
	はらこめしふうまぜごはん やさいのおろしあえ せんだいいいもに		★生鮭 わかめ,油揚げ 中削り節(だし),ぶた肉,豆腐,白みそ,赤みそ	米,さとう 油,さとう 油,さとも,こんにゃく	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁 だいこん,にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ	516 kcal 21.0 g 75.0 g 300 mg
12 金	ブルコギどん ミョックスープ くだもの	○	ぶた肉 鳥がら,とりひき肉,豆腐,わかめ	米,麦,油,ごま油,さとう,★白いりごま 油,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,しめじ,にら,赤ピーマン たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ なし	594 kcal 23.2 g 82.9 g 300 mg
	むぎいりごはん さわらのみそゆうあんやき やさいとじゃこのあえもの けんちんじる		★さわら,赤みそ ★ちりめんじゃこ 削り節(だし),とり肉,油揚げ	米,麦 さとう,ごま油 ごま油,こんにゃく	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	586 kcal 31.2 g 74.3 g 415 mg
	スパゲッティミートソース イタリアンポテトサラダ		豚ひき肉,大豆	スパゲッティ,油,オリーブ油,さとう,小麦粉 じゃがいも,オリーブ油,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく	542 kcal 24.0 g 77.8 g 287 mg
	おやこどん こんにゃくのみそドレサラダ くだもの		昆布(だし),削り節(だし),とりもも肉,★たまご わかめ,白みそ	米,麦,でん粉 こんにゃく,油,さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ なし	575 kcal 22.8 g 82.1 g 288 mg
19 金	ガーリックトースト グヤーシュ コーンサラダ	○	鳥がら,ぶた肉	★食パン,ソイレブール 油,じゃがいも,サラダ油,小麦粉 油,さとう	にんにく にんにく,トマトピューレ,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー,しめじ,パセリ キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	565 kcal 20.5 g 70.8 g 297 mg
	しろごまたんたんうどん やさいのあまずかけ ミニおはぎ		とりひき肉,昆布(だし),厚削り節(だし),油揚げ,白みそ,赤みそ あずき	油,さとう,★白ねりごま,★白すりごま,冷凍うどん さとう,ごま油 米,もち米,三温糖,さとう	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,キャベツ,ねぎ にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	580 kcal 24.6 g 89.9 g 377 mg
	たまごチャーハン ちゅうかスープ くだもの		ぶた肉,★たまご 鳥がら,とりひき肉,豆腐,わかめ	米,油 油,ごま油	にんじん,干しいたけ,たまねぎ たまねぎ,にんじん,えのきたけ,もやし,にら ぶどう	526 kcal 19.6 g 75.3 g 270 mg
	ごまトースト はちみつドレッシングサラダ きのこのスープ		鳥がら,とり肉,豆乳	★食パン,ソイレブール,★白すりごま,★白いりごま,グラニュー糖,さとう 油,はちみつ 油,じゃがいも,上新粉	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン たまねぎ,にんじん,しめじ,まいたけ,マッシュルーム,パセリ	543 kcal 21.7 g 72.0 g 356 mg
26 金	むぎいりごはん しろみぎかなのねぎソースがけ チャーボーサイ とんじる	○	★シルバー,赤みそ ぶた肉 中削り節(だし),ぶた肉,豆腐,白みそ,赤みそ	米,麦 ごま油,三温糖,さとう,でん粉 油,はるさめ,ごま油 油,じゃがいも,こんにゃく	にんにく,ねぎ にんにく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,にら ごぼう,だいこん,にんじん,小松菜	627 kcal 31.5 g 79.8 g 309 mg
	キャロットライスクリームソースがけ バジルツナサラダ オレンジゼリー		とり肉,鳥がら,豆乳 ★ツナ缶(水煮) 粉寒天	米,麦,油,上新粉 オリーブ油,さとう さとう	にんじん,たまねぎ,しめじ キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ オレンジジュース	547 kcal 18.9 g 89.7 g 265 mg
	あきがつおのまぜごはん やさいのしおこんぶづけ ごじる		★かつお 塩昆布 中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ	米,麦,油,でん粉,さとう ごま油,さとう 油,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんにく キャベツ,もやし,きゅうり にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	581 kcal 26.5 g 79.0 g 313 mg

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は都合により変更となる場合があります。