

令和7年度9月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

目標：食後の後片付けをきちんとしましょう

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	チリビーンズライス	○	豚ひき肉、ベーコン、大豆、レンズまめ	米、麦、バター、油、上新粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト(缶)	551 kcal
	大根とひじきのおかかサラダ		干ひじき、かつお節	砂糖、サラダ油、ごま油	だいこん、きゅうり、にんじん	19.9 g
	くだもの（なし）				なし	15.7 g
						2.3 g
3水	焼きそば	○	豚肉、いか、青のり	油、蒸し中華めん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら	517 kcal
	みそポテト			じゃがいも、小麦粉、でん粉、油、三温糖		19.4 g
						22.8 g
						2.4 g
4木	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		596 kcal
	切干大根の卵焼き		鶏肉、脱脂粉乳、鶏卵	油、砂糖	切干し大根、にんじん、干しいたけ、万能ねぎ	26.7 g
	糸寒天サラダ		寒天	砂糖、白いりごま	だいこん、キャベツ、小松菜、にんじん	18.9 g
	五目汁		豆腐		干しいたけ、小松菜、たまねぎ、にんじん	2.2 g
5金	セルフ照焼風フィッシュバーガー	○	ホキ	ミルクパン、油、でん粉、砂糖	しょうが汁、キャベツ	499 kcal
	野菜スープ		ベーコン、鶏肉	油、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	24.9 g
						17.8 g
						2.5 g
8月	チャーハン	○	豚ひき肉、鶏卵	米、麦、油	にんじん、ねぎ、干しいたけ	502 kcal
	チンゲンサイのスープ		鶏肉	ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ	19.9 g
	果物(りんご)				りんご	16.3 g
						2.6 g
9火	玄米ご飯	○		米、玄米		492 kcal
	魚の香味焼き		鰯	ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく	25.8 g
	菊花おひたし		かつお節		小松菜、キャベツ、にんじん、菊のり	12.9 g
	味噌汁		豆腐		だいこん、えのきたけ、ねぎ	2.3 g
10水	きつねうどん	○	豚肉、昆布、油揚げ	冷凍うどん、油、ごま油、砂糖	にんじん、だいこん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、小松菜	573 kcal
	いかぺったん		大豆、いか、かつお節	小麦粉、油	にんじん、コーン、ねぎ、キャベツ	22.9 g
						24.9 g
						2.3 g
11木	ピラフ	○	鶏肉	米、麦、バター、油	しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、ピーマン	569 kcal
	チキンのマーマレード焼き		鶏肉		にんにく、マーマレード	23.7 g
	コーンスープ		牛乳	油、コーンスターチ	たまねぎ、しょうが、マッシュルーム(水煮)、クリームコーン、パセリ	19.5 g
						2.2 g
12金	ツナトースト	○	ツナ、チーズ	食パン、油、たまごなしマヨネーズ風ドレッシング	たまねぎ、レモン汁	615 kcal
	ミネストローネスープ		鶏肉	油、じゃがいも、砂糖、スパインマカロニ	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマト(缶)	26.3 g
	枝豆サラダ			油、砂糖	むき枝豆、きゅうり、キャベツ、にんじん	30.5 g
						3.3 g
16火	ぶどうパン	○		ぶどうパン		525 kcal
	魚のモルネソース焼き		メルルーサ、牛乳、チーズ	バター、小麦粉	パセリ	27.7 g
	ひよこ豆のスープ		ベーコン、ひよこまめ	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	20.2 g
						2.7 g
17水	豆入り中華おこわ	○	豚肉、大豆	米、もち米、砂糖、ごま油、油	にんじん、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、小松菜	597 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪、青のり	油、小麦粉		21.5 g
	豆腐のスープ		豆腐	白いりごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もやし	23.3 g
						2.5 g
18木	スパゲッティ大豆入りミートソース	○	豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲッティ、サラダ油、油、砂糖	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(水煮)、トマト(缶)、パセリ	596 kcal
	マセドアンサラダ		うずら豆	じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、きゅうり	24.6 g
						21.7 g
						2.1 g
19金	シシジューシー	○	豚肉もも、刻み昆布	米、麦、砂糖、白いりごま	干しいたけ、にんじん、小松菜	540 kcal
	イナムドゥチ		豚ばら肉、豆腐	油、こんにゃく	にんじん、ごぼう、ねぎ	17.4 g
	ちんすこう			小麦粉、砂糖、黒砂糖、サラダ油、ラード		19.6 g
						2.3 g
20土	カレーライス	○	豚肉	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	678 kcal
	福神漬				福神漬	21.5 g
	じゃこ入り海藻サラダ		海藻サラダ、ちりめんじゃこ	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	20.2 g
						2.9 g
24水	鶏肉と高野豆腐の甘酢丼	○	高野豆腐、鶏肉	米、麦、油、でん粉、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン	652 kcal
	ナムル			つきこんにゃく、砂糖、ごま油、白いりごま	りょくとうもやし、にんじん、小松菜	21.9 g
	マロニースープ		鶏肉	マロニー、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ	21.9 g
						2.4 g
25木	ガーリックトースト	○		食パン、バター	にんにく、パセリ	573 kcal
	クリームシチュー		鶏肉、牛乳、生クリーム	サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、パセリ	19.3 g
	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、パイナップル	27.3 g
	果物(ぶどう)				シャインマスカット	2.6 g
26金	ごまごはん	○		米、麦、黒いりごま、白いりごま		603 kcal
	魚のねぎソースかけ		しいら	でん粉、油、砂糖、ごま油	ねぎ、しょうが	27.3 g
	もやしのサラダ			ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり、ホールコーン(冷)	18.0 g
	みそ汁		豆腐	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ	2.2 g
29月	チキンライス	○	鶏肉	米、麦、バター、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、ピーマン	601 kcal
	洋風卵焼き		ハム、鶏卵	油、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん	25.8 g
	ジュリエンスープ		鶏肉		しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	23.9 g
						2.4 g
30火	高野めし	○	油揚げ、鶏肉、高野豆腐	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん	627 kcal
	さんまの姿煮		昆布、さんま	砂糖	しょうが	27.3 g
	田舎汁		豚肉、油揚げ	油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ	26.6 g
						3.1 g