



# 9月 献立表・食材一覧表



2025年 9月

大森第四小学校

日	主食	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	その他	エネルギー	
						kcal	たんぱく質
3 水	★カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの(りんご)	鳥がら, 豚肉, 牛乳, ちりめんじゃこ	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉, 砂糖, ごま油, 白いりごま	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, とうもろこし(冷凍), りんご	塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, カレー粉, オールスパイス(粉), ガラムマサラ, ウスターソース, トマトケチャップ, しょうゆ, 酢	650	21.4
4 木	★きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 茎わかめの中華和え	きな粉, 牛乳, 鳥がら, 豚肉, 豚肉(挽肉), 鶏卵, くきわかめ(湯通塩蔵塩抜), 焼き豚	コッペパン, 油, グラニュー糖, 砂糖, ごま油, 白いりごま, ワンタンの皮, ラー油	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, しょうが汁, ねぎ, なら, しょうが	塩, 紙ナブキン, 水, こしょう, しょうゆ, 酢, オイスターソース	547	24.1
5 金	えびピラフ 牛乳 肉ボールスープ くだもの(なし)	鳥がら, 鶏肉(薄切り), むきえび, 牛乳, 豚肉(挽肉), 鶏卵	米, 麦, バター, 油, 生パン粉, じゃがいも	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), ピーマン, キャベツ, パセリ, 梨	塩, 酒, こしょう, 水, 白みそ, しょうゆ	542	21.8
8 月	ダッカルビ丼 牛乳 チャプチェ わかめスープ	鶏肉(薄切り), 鳥がら, 牛乳, 豚肉, 豆腐, 生わかめ	米, 麦, 三温糖, ごま油, 油, でん粉, マロニー, 砂糖, 白いりごま	にんにく, にんじん, さやいんげん, たまねぎ, ピーマン, しょうが	酒, しょうゆ, 赤みそ, コチジャン, みりん, 塩, うすくちしょうゆ, 水, こしょう	586	23.6
9 火	さつま芋ごはん 牛乳 鶏肉の塩麴焼き けんちん汁 菊花ゼリー 【重陽の節句献立】	牛乳, 鶏肉切り身, 削り節(だし), 豆腐, 調理用牛乳, 生クリーム	米, 麦, さつまいも, 黒いりごま, 油, こんにゃく, さといも, 砂糖	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, りんごジュース, 菊のり	酒, うすくちしょうゆ, 塩, 塩麴, 水, しょうゆ, 粉寒天, バニラエッセンス, プリンカップ(90cc)	563	20.1
10 水	五目うどん 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ 抹茶蒸しパン	昆布(だし), 厚削り節(だし), 豚肉, 油揚げ, 牛乳, 大豆, ちりめんじゃこ, 鶏卵	冷凍うどん(給), じゃがいも, 油, 砂糖, 白いりごま, 薄力粉, 甘納豆(あずき)	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, ねぎ, 小松菜	水, 塩, しょうゆ, みりん, ベーキングパウダー, 抹茶, アルミ皿(マドレーヌ)	546	23.7
11 木	丸パン 牛乳 ひじき入りコロケ ポイル野菜のサラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳, 豚肉(挽肉), 干ひじき(ステンル釜, 乾), 粉チーズ, 鶏卵, 鳥がら, ベーコン	丸パン(40g), 丸パン(50g), 丸パン(60g), 油, じゃがいも, バター, ポテトパウダー, 小麦粉, 生パン粉, サラダ油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, ホールコーン(缶), キャベツ, もやし, しょうが, はくさい	塩, こしょう, ナツメグ, 中濃ソース, 酢, 粉辛子, しょうゆ, カレー粉, 水	630	21.7
12 金	きんぴらごはん 牛乳 親子焼き 豚汁	昆布(だし), 豚肉(挽肉), 油揚げ, 牛乳, 鶏肉(挽肉), 鶏卵, 削り節(だし), 豚肉, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, たけのこ(ゆで), 小松菜, だいこん	酒, 水, しょうゆ, 塩, 白みそ, 赤みそ	628	29.8
16 火	五目チャーハン 牛乳 じゃこ入りサラダ たまごスープ	むきえび, 焼き豚, 鶏卵, 牛乳, ちりめんじゃこ, 鳥がら, 鶏肉(薄切り)	油, 米, 麦, 砂糖, ごま油, 白いりごま, でん粉	にんじん, 干ししいたけ, ねぎ, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, もやし, ホールコーン(缶), しょうが, たまねぎ, 小松菜	塩, しょうゆ, こしょう, 酒, 酢, 水	546	27.2
17 水	二色サンド 牛乳 カレーシチュー もやしのサラダ	牛乳, 鳥がら, 豚肉(薄切り)	食パン, 黒砂糖食パン, ソフトマーガリン, 油, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉, ごま油, 砂糖	いちごジャム(低糖度), しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(缶), パセリ, きゅうり, もやし	水, 酒, カレー粉, 塩, こしょう, ウスターソース, 酢, しょうゆ, 粉辛子	562	19.1
18 木	冷やし中華 牛乳 豆入りスイートポテト	ボンレスハム, 鶏卵, 鳥がら, 牛乳, いんげん豆, 調理用牛乳, 生クリーム, 鶏卵	冷凍ラーメン, サラダ油, 砂糖, ごま油, 白すりごま, さつまいも, バター	もやし, きゅうり, にんじん, しょうが, しょうが汁	食塩, しょうゆ, 酢, 水, 粉辛子, バニラエッセンス, みりん, 紙皿	585	21.7
19 金	玄米ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼 和風サラダ さつま汁	牛乳, ホキ, 鶏肉, 削り節(だし)	米, 水稲穀粒(玄米), 黒いりごま, 油, マヨネーズ, サラダ油, 砂糖, さつまいも	たまねぎ, マッシュルーム(缶), パセリ, キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, だいこん, ごぼう, ねぎ	塩, こしょう, 白ワイン, 白みそ, 紙皿, 酢, しょうゆ, 酒, 水, 赤みそ	644	25.4
22 月	なすと豆腐の麻婆丼 牛乳 ナムル キャロットゼリー	豚肉(挽肉), 鳥がら, 豆腐, 牛乳, 粉寒天	米, 麦, サラダ油, 砂糖, でん粉, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, なす, ねぎ, なら, もやし, 小松菜, オレンジジュース, レモン	しょうゆ, 八丁味噌, テンメンジャン, 酒, トウバンジャン, ラー油, みりん, プリンカップ	599	22.1
24 水	★ココアトースト 牛乳 ポークビーンズ ひじきとコーンのサラダ	牛乳, 豚肉もも(薄切り), 鳥がら, 大豆, 干ひじき(ステンル釜, 乾), ツナ缶(オイル)	食パン, ソフトマーガリン, 砂糖, グラニュー糖, じゃがいも, バター, 小麦粉, サラダ油	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, パセリ, キャベツ, ホールコーン(缶)	ピュアココア, 酒, 水, 塩, こしょう, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, しょうゆ, 酢, 粉辛子	636	24.6
25 木	五目ご飯 牛乳 魚の西京焼き 吉野汁 くだもの(みかん)	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 生鮭, 削り節(だし), 昆布(だし), 鶏肉(薄切り), 豆腐	米, 麦, 砂糖, でん粉, こんにゃく, さといも	たけのこ(水煮), にんじん, 干ししいたけ, 小松菜, えのきたけ, みかん	酒, 塩, うすくちしょうゆ, しょうゆ, 西京味噌, みりん, 水	568	31.4
26 金	ガパオライス 牛乳 トムヤムクン【新献立】 くだもの(なし)	鶏肉(挽肉), 鶏卵, 牛乳, 鳥がら, むきえび	米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, しょうが, にんじん, しめじ, たけのこ(水煮), レモン, チンゲンツアイ	塩, こしょう, しょうゆ, みりん, オイスターソース, ナンプラー, バジル, 水, 酒, トウバンジャン	576	29.8
29 月	わかめご飯 牛乳 ★肉じゃが煮 ししゃものごま焼き(1尾)	炊き込みわかめ, 牛乳, 豚肉, 削り節(だし), ししゃも, 鶏卵	米, 麦, 油, こんにゃく, じゃがいも, 車麩, 砂糖, 白いりごま	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, 小松菜	水, しょうゆ, 塩, みりん	568	22.7
30 火	秋刀魚のかば焼き丼 牛乳 みそけんちん汁 くだもの(巨峰)	さんま, 牛乳, 削り節(だし), 油揚げ, 鶏肉	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, 巨峰	水, 酒, しょうゆ, みりん, 白みそ, 赤みそ	652	23.5

★印はリクエスト献立です

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますのでご了承ください。

※感染予防のため、給食当番のマスクの準備と着用をお願いしています。