



令和7年度9月 学校給食献立表



大田区立松仙小学校

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 (中学年)
2 火	冷やしうどん いかべったん 野菜の塩こぶあえ	○	牛乳、こぶ(だし)、さば節(だし)、 鶏肉、油揚げ、わかめ、いか、卵、 かつお節、塩こぶ	うどん、砂糖、小麦粉、油、ごま油	人参、大根、干しいたけ、ねぎ、もやし、 キャベツ、しょうが、白菜、れんこん、 小松菜	568 kcal 23.7 g
3 水	チンジャオロース丼 ごまきゅうり 春雨スープ	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、鶏肉、豆腐	米、麦、ごま油、砂糖、でん粉、油、 ごま、すりごま、春雨	大根、しょうが、人参、玉ねぎ、もやし、 たけのこ、ピーマン、きゅうり、白菜、 にんにく、にら	572 kcal 22.8 g
4 木	赤飯 筑前煮 すまし汁 りんご蒸しパン	○	牛乳、ささげ、鶏肉、さつま揚げ、 かつお節(だし)、油揚げ、豆腐、 卵、生クリーム	米、もち米、黒ごま、ごま油、麩、 こんにゃく、さといも、砂糖、油、 小麦粉、グラニュー糖	ごぼう、しょうが、人参、れんこん、大根、 たけのこ、干しいたけ、えのきたけ、 いんげん、白菜、小松菜、りんご、レモン	670 kcal 23.7 g
5 金	麦いりごはん さばのねぎみそ焼き 千草あえ 冬瓜のとりみ汁	○	牛乳、さば、卵、さば節(だし)、 豆腐、油揚げ、わかめ	米、麦、砂糖、こんにゃく、油、 ごま油、じゃがいも、でん粉	しょうが、ねぎ、人参、キャベツ、もやし、 小松菜、冬瓜	574 kcal 26.6 g
8 月	きなこ揚げパン ひよこ豆と野菜のマリネ きのこの豆乳スープ	○	牛乳、きなこ、ひよこ豆、豚肉、 鶏ガラ、白いんげん豆、豆乳	コッペパン、油、グラニュー糖、 砂糖、オリーブオイル、小麦粉、 じゃがいも	パプリカ、大根、きゅうり、れんこん、 玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、 クリームコーン、ホールコーン、小松菜	585 kcal 19.5 g
9 火	栗ごはん きびなごのゆかり揚げ なすとピーマンのみそ炒め 菊花すまし汁	○	牛乳、かつお節(だし)、油揚げ、 きびなご、豚肉、豆腐	米、もち米、栗、砂糖、でん粉、 小麦粉、油、ごま油、じゃがいも	ゆかり、しょうが、ピーマン、なす、人参、 大根、えのきたけ、小松菜、菊のり	578 kcal 21.0 g
10 水	ジャージャーめん ワントンスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、大豆、鶏ガラ、鶏肉、 ヨーグルト	ごま油、中華めん、砂糖、でん粉、 油、ワントンの皮	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、ねぎ、 干しいたけ、もやし、きゅうり、大根、 白菜、小松菜、黄桃(缶)、みかん(缶)、 パイナップル(缶)	608 kcal 25.3 g
11 木	麦いりごはん とりの塩麹焼き おひたし めかぶのかきたま汁	○	牛乳、鶏肉、かつお節、油揚げ、 卵、さば節(だし)、めかぶ	米、麦、ごま油、じゃがいも、 でん粉	白菜、もやし、小松菜、えのきたけ、 人参、大根	571 kcal 24.7 g
12 金	根菜ピラフ ポテトの包み揚げ ミネストローネ	○	牛乳、鶏ガラ、鶏肉、ハム、豚肉、 チーズ、レンズ豆	米、麦、オリーブオイル、砂糖、油、 じゃがいも、ぎょうざの皮、 マヨネーズ、マカロニ	にんにく、玉ねぎ、人参、ごぼう、小松菜、 れんこん、いんげん、ピーマン、キャベツ、 ホールトマト	642 kcal 21.7 g
16 火	どんどろけし たらの梨ソース 野菜のらっきょう醤油あえ 白ねぎのみそ汁	○	牛乳、さば節(だし)、鶏肉、豆腐、 たら、かつお節、豚肉、油揚げ	米、麦、ごま油、砂糖、じゃがいも、 でん粉、ごま、ねりごま	しょうが、ごぼう、人参、小松菜、もやし、 梨、キャベツ、きゅうり、らっきょう、 大根、えのきたけ、ねぎ	568 kcal 28.9 g
17 水	たまごパン かぼちゃのクリームスープ 巨峰	○	牛乳、ハム、卵、鶏肉、鶏ガラ、 白いんげん豆、生クリーム	コッペパン、油、マヨネーズ、 小麦粉	玉ねぎ、人参、白菜、かぼちゃ、小松菜、 ホールコーン、巨峰	620 kcal 19.3 g
18 木	鮭とわかめのまぜごはん いもたき 野菜の麦みそ汁	○	牛乳、鮭、わかめ、さば節(だし)、 鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、豆腐	米、麦、ごま、でん粉、こんにゃく、 さといも、砂糖、じゃがいも、油	しょうが、人参、干しいたけ、もやし、 大根、キャベツ、小松菜	570 kcal 24.5 g
19 金	ホイコーロー丼 ピリ辛もやし トマトとチンゲン菜のスープ	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、鶏肉、豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、 すりごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、 ピーマン、もやし、きゅうり、玉ねぎ、 大根、トマト、チンゲンサイ	572 kcal 23.2 g
20 土	レンズ豆いりドライカレー じゃがいものカリカリサラダ 梨	○	牛乳、豚肉、レンズ豆、ハム	米、麦、油、小麦粉、じゃがいも、 オリーブオイル、砂糖	トマトジュース、にんにく、しょうが、 セロリ、玉ねぎ、人参、ホールコーン、 いんげん、パプリカ、もやし、キャベツ、 きゅうり、レモン、梨	598 kcal 20.9 g
24 水	さつまいもごはん さんまのおろしだれ かぶと白菜の梅あえ わかめのみそ汁	○	牛乳、かつお節(だし)、さんま、 油揚げ、豆腐、わかめ	米、もち米、さつまいも、黒ごま、 でん粉、油、砂糖、ごま油	しょうが、大根、かぶ、玉ねぎ、梅干し、 白菜、人参、えのきたけ	649 kcal 23.4 g
25 木	ミートソーススパゲッティ 野菜スープ スイートポテト	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、ベーコン、 鶏肉、生クリーム	スパゲッティ、さつまいも、油、 砂糖、小麦粉、じゃがいも、バター	にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ、もやし、 マッシュルーム、しょうが、キャベツ、 ホールコーン、小松菜	672 kcal 24.4 g
26 金	麦いりごはん ふくさたまご キャベツとひじきのツナあえ 豚汁	○	牛乳、鶏肉、卵、ツナ、ひじき、 かつお節、豚肉、さば節(だし)、 油揚げ、豆腐	米、麦、油、じゃがいも、砂糖、 ごま油、さといも	玉ねぎ、人参、いんげん、キャベツ、大根、 きゅうり、ごぼう、小松菜	571 kcal 24.8 g
29 月	きのこのそぼろ丼 煮干しとさつまいもの甘辛揚げ ねりごまみそ汁	○	牛乳、鶏肉、豆腐、さば節(だし)、 油揚げ、煮干し	米、麦、油、でん粉、さつまいも、 砂糖、ねりごま	しょうが、玉ねぎ、人参、干しいたけ、 エリンギ、えのきたけ、万能ねぎ、大根、 白菜、小松菜	650 kcal 27.6 g
30 火	フレンチトースト ポークビーンズ ポトフ	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、レンズ豆、 白いんげん豆、大豆、鶏肉、卵、 ウィンナー	食パン、砂糖、油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、ホールトマト、ブルーベリー、 にんにく、セロリ、キャベツ、かぶ、小松菜	584 kcal 20.6 g

※食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。