



8・9月の献立表



令和7年度 大田区立館山さざなみ学校

	朝食		昼食		おやつ	夕食		1日の栄養価計
8月31日(日)	🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰		E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 塩:食塩相当量(g)		チーズ入り蒸しパン 184kcal	ごはん 野菜スープ 煮込みハンバーグ 子ぎつねサラダ	E:638kcal P:26.7g F:21.6g 塩:2.6g	
9月1日(月)	ごはん みそ汁 焼き魚 いそか和え 果物	E:499kcal P:24.9g F:10.1g 塩:2.9g	ガーリックフランス 野菜スープ 鶏肉のマスタード焼き こまソナサラダ 牛乳	E:708kcal P:34.3g F:43.3g 塩:3.8g	さくさくチョコクッキー 183kcal	中華丼 二郎たまスープ ひじきと枝豆のサラダ りんごゼリー	E:660kcal P:31.2g F:16.7g 塩:3.2g	E:2051kcal P:92.6g F:80.1g 塩:10.0g
2日(火)	ごはん のりの佃煮 肉じゃが ゆかり和え ヨーグルト	E:486kcal P:16.8g F:9.2g 塩:1.4g	えびピラフ 野菜スープ ラウトウイユ こんにやくゼリー 牛乳	E:589kcal P:26.3g F:12.5g 塩:2.9g	ハバロア 201kcal	ごはん みそ汁 肉入り製豆腐 野菜の塩昆布炒め 果物	E:553kcal P:22.9g F:15.5g 塩:2.2g	E:1829kcal P:69.8g F:52.0g 塩:6.5g
3日(水)	ごはん ふりかけ みそ汁 鶏肉と野菜の卵とじ 小魚くんのチーズのせ ヤクルト	E:482kcal P:19.5g F:7.3g 塩:2.2g	ごはん すまし汁 さんが焼き 白和え 牛乳	E:851kcal P:33.3g F:21.3g 塩:3.1g	ミニたい焼き 193kcal	ごはん 野菜スープ 蒸し鶏の野菜のせ いそポテト	E:529kcal P:23.4g F:14.9g 塩:3.1g	E:1855kcal P:80.4g F:44.4g 塩:8.9g
4日(木)	わかめごはん みそ汁 あぶ玉煮 コンビーフの野菜炒め ジョア	E:545kcal P:22.0g F:10.3g 塩:3.4g	ごはん ニラスープ 豚豚 キャベツの中華風サラダ 牛乳	E:751kcal P:30.1g F:24.5g 塩:3.4g	ミルクぐもち 128kcal	ごはん みそ汁 魚の照り焼き 甘酢和え 果物	E:567kcal P:19.5g F:15.4g 塩:2.6g	E:1948kcal P:76.1g F:49.9g 塩:9.2g
5日(金)	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 野菜のそぼろ煮 チーズ	E:554kcal P:19.7g F:17.8g 塩:2.6g	ひよこ豆のキーマカレー 野菜スープ フロccoliーサラダ 牛乳	E:679kcal P:28.1g F:25.7g 塩:2.9g	ホットク 184kcal	親子うどん ちくわの磯部揚げ おかか和え 果物	E:488kcal P:28.0g F:10.3g 塩:4.9g	E:1905kcal P:79.4g F:56.0g 塩:10.7g
6日(土)	フレンチトースト カレースープ 鶏肉と野菜の炒め物 果物 牛乳	E:602kcal P:32.0g F:21.0g 塩:3.0g	麦ごはん 汁ビーフン ヤンニョムチキン チョレギ風サラダ	E:656kcal P:23.0g F:27.0g 塩:2.3g	りんごジュース 94kcal	ごはん なめこ汁 豚肉のしょうが焼き 酢の物	E:602kcal P:27.1g F:20.3g 塩:2.5g	E:1954kcal P:82.3g F:68.7g 塩:7.8g
7日(日)	ごはん 野菜スープ ウインナーとトマトのグリル ドレみそサラダ	E:473kcal P:10.0g F:16.1g 塩:2.2g	ごはん すまし汁 鮭のちやんちゃん焼き きんぴらごぼう	E:539kcal P:25.9g F:10.2g 塩:2.2g	スコーン 262kcal	ごはん 鶏肉とナスのトマト煮込み ツナサラダ キャロットゼリー	E:639kcal P:27.3g F:17.9g 塩:2.4g	E:1913kcal P:68.6g F:53.8g 塩:7.1g
8日(月)	ごはん ふりかけ みそ汁 焼き魚 信田煮	E:520kcal P:25.7g F:11.7g 塩:3.1g	揚げパン ホトフ こんにやくサラダ ヨーグルト和え 牛乳	E:652kcal P:29.5g F:24.5g 塩:2.7g	チーズケーキ 170kcal	ごはん みそ汁 生揚げのひき肉はさみ煮 フロccoliーのカレーマヨ和え 果物	E:624kcal P:23.0g F:20.1g 塩:2.6g	E:1966kcal P:81.5g F:70.4g 塩:8.5g
9日(火)	ごはん みそ汁 巣ごもり卵 れんこんのきんぴら ヤクルト	E:543kcal P:18.9g F:13.2g 塩:2.4g	秋の香りごはん みそ汁 鶏の照り焼き なめたけ和え 牛乳	E:663kcal P:33.1g F:23.2g 塩:3.5g	サターアランダギー 123kcal	ごはん みそ汁 魚の野菜のせ 干草のおひたし ミルクプリン	E:599kcal P:29.5g F:11.5g 塩:3.0g	E:1928kcal P:84.0g F:59.9g 塩:9.0g
10日(水)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 肉野菜炒め ニらまんじゅう	E:535kcal P:20.7g F:10.6g 塩:3.0g	ソース焼きそば 中華スープ ハンサンスウ 杏仁豆腐 牛乳	E:713kcal P:30.1g F:23.6g 塩:4.8g	おせんべい 124kcal	ごはん みそ汁 鶏肉のにんにくしょうゆ焼き しらす和え 果物	E:580kcal P:25.7g F:15.8g 塩:2.7g	E:1952kcal P:78.4g F:52.8g 塩:10.9g
11日(木)	トースト ジャム コンソメスープ ウインナーと野菜煮し ほうれん草サラダ 牛乳	E:576kcal P:21.6g F:26.0g 塩:4.2g	ごはん かきたまスープ ホイコーロー 中華サラダ 牛乳	E:640kcal P:25.3g F:20.9g 塩:2.7g	大学いも 158kcal	タコライス 野菜スープ 海藻サラダ 果物	E:557kcal P:22.4g F:16.7g 塩:3.3g	E:1931kcal P:70.1g F:64.0g 塩:10.4g
12日(金)	ごはん トマトスープ ほうれん草オムレツ じゃがいもカレー炒め ヨーグルト	E:509kcal P:16.2g F:11.5g 塩:2.4g	ごはん みそ汁 和風ミートローフあんかけ 白菜のごま和え 牛乳	E:635kcal P:25.3g F:18.9g 塩:2.7g	さくさくクッキー 166kcal	ごはん スーミータン イカとエビのチリソース パンパンジーサラダ	E:502kcal P:22.8g F:11.2g 塩:2.4g	E:1812kcal P:66.1g F:50.0g 塩:7.7g
13日(土)	ごはん 味のり みそ汁 ワサビグロッツァ 野菜のキムチ炒め	E:380kcal P:12.7g F:4.5g 塩:2.0g	ロールパン きのごストロガノフ ごぼうサラダ 白根コンポート	E:610kcal P:24.3g F:30.8g 塩:3.8g	ココアマフィン 151kcal	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマトクリーム煮込み 枝豆とひじきのチーズサラダ ハインゼリー	E:642kcal P:22.0g F:19.0g 塩:2.3g	E:1783kcal P:63.0g F:55.1g 塩:8.4g
14日(日)	ごはん ふりかけ みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー 高野豆腐の煮物 果物	E:461kcal P:13.4g F:8.4g 塩:2.5g	ごはん みそ汁 チキンカツ おひたし	E:759kcal P:30.0g F:30.5g 塩:2.8g	りんごジュース 94kcal	ごはん すまし汁 魚のみそ煮 納豆和え あんみつ	E:643kcal P:27.5g F:15.1g 塩:2.5g	E:1906kcal P:68.6g F:47.6g 塩:7.2g
15日(月)	ごはん すまし汁 千草の卵焼き キャベツときゅうりの塩昆布和え スティックチーズ	E:493kcal P:20.2g F:12.3g 塩:2.1g	ハンバーガー コーンポタージュ ピーンズサラダ フライドポテト 牛乳	E:681kcal P:33.3g F:32.8g 塩:2.8g	パイナップル フロマージュ 171kcal	ごはん みそ汁 鶏肉の梅焼き ごま和え 果物	E:580kcal P:24.1g F:14.3g 塩:2.8g	E:1925kcal P:80.9g F:71.9g 塩:7.9g
16日(火)	ごはん トマトスープ 鮭のマヨチーズ焼き いんげんとコンのバター炒め カップdeヤクルト	E:584kcal P:25.4g F:20.6g 塩:1.9g	ごはん 野菜スープ 豚肉のピカタ ポテトサラダ 牛乳	E:708kcal P:38.1g F:27.7g 塩:2.4g	蒸しパン 151kcal	ジャージャー麺 野菜ぎょうざ 大根の中華サラダ フルーツ寒	E:612kcal P:22.9g F:16.8g 塩:3.5g	E:2065kcal P:90.0g F:68.9g 塩:7.7g
17日(水)	ごはん 味のり みそ汁 あさバーク おかか和え ジョア	E:488kcal P:20.1g F:8.3g 塩:1.8g	イタリア料理の日		ワッフル ゼリー 93kcal	ごはん みそ汁 魚の西京焼き 筑前煮 ぶどうゼリー	E:638kcal P:30.0g F:6.8g 塩:2.1g	
18日(木)	ロールパン ジャム ウインナーポトフ チーズサラダ 牛乳	E:655kcal P:23.7g F:30.6g 塩:3.1g	ハヤシライス フロccoliーサラダ 果物 牛乳	E:649kcal P:24.4g F:22.9g 塩:1.8g	マドレーヌ 158kcal	豚丼 みそ汁 からし和え 黒蜜きなこ白玉	E:630kcal P:22.4g F:15.6g 塩:3.2g	E:2092kcal P:72.6g F:78.4g 塩:8.3g
19日(金)	ごはん ふりかけ 野菜スープ スパニッシュ風オムレツ キャベツのりのサラダ	E:399kcal P:14.8g F:7.2g 塩:2.3g	ごはん 豚汁 里芋のコロッケ ラムサラダ 牛乳	E:799kcal P:28.5g F:30.8g 塩:2.9g	ミニどら焼き 108kcal	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマスタード風ハンバーグ焼き きゅうりとミニトマトのチーズサラダ 冷凍パン	E:690kcal P:28.7g F:28.1g 塩:3.7g	E:1995kcal P:77.7g F:67.9g 塩:9.1g
20日(土)	シュガートースト 野菜スープ グラタン キャベツのバターしょうゆ炒め 牛乳	E:517kcal P:18.6g F:21.4g 塩:3.2g	ごはん なめこ汁 ピーマンと鶏肉の唐揚げ きゅうりとわかめ和え 牛乳	E:714kcal P:31.5g F:28.3g 塩:3.4g	🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰			
28日(日)	🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰				抹茶プリン 113kcal	スパゲッティナポリタン コンソメスープ レンコンサラダ 果物	E:449kcal P:14.4g F:10.4g 塩:2.6g	
29日(月)	ごはん ミルクスープ しゅうまい 野菜ソテー 果物	E:552kcal P:17.6g F:14.0g 塩:2.9g	ごはん みそ汁 魚の塩焼き ゆで野菜の酢味噌マヨネーズ和え 牛乳	E:578kcal P:29.3g F:15.7g 塩:3.0g	パンディング 159kcal	ごはん みそ汁 豚肉のオイスターソース炒め 和風サラダ ハインコンポート	E:540kcal P:17.8g F:13.7g 塩:2.4g	E:1827kcal P:71.4g F:49.5g 塩:8.4g
30日(火)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 はんぺんチーズ焼き ごま和え	E:438kcal P:17.7g F:5.4g 塩:2.0g	大地グループ考案給食		チョコチップクッキー 132kcal	ごはん すまし汁 松風焼 塩昆布和え さつまいもの蒸しまんじゅう	E:650kcal P:28.3g F:18.3g 塩:1.9g	

くらべてみよう!

200kcalはどのくらい食べられるの?

食べ物を同じエネルギー量(200kcal)でくらべてみました。
どちらが正しいというわけではありません。
今後の食べ物の選び方の参考にしてみてください。

とうふハンバーグ(1こ100g)

約1と1/4こ



ビーフハンバーグ(1こ100g)

約1こ



いたチョコレート(1枚50g)

約4/5まい



だいふく(1こ90g)

約1こ



食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛乳(コップ1はい)200g

約1はいと1/2はい



コーラ(コップ1はい)200g

約2はい



フライドポテト(Lサイズ170g)

約1/2こ



じゃがバター(1人分110g)

約2人分



「好きなものだけけど、エネルギー量が多いから食べてはいけない」という
わけではありません。
食べ物を摂ることは良いことと良くないことの両面があります。
例えば、コーラと牛乳をエネルギーの量で比べると、牛乳の方が高いです。
しかし、牛乳にはカルシウムやビタミンがたくさん含まれています。
みなさんが成長していくにはたくさんの栄養が必要になります。自分にとって
「必要なもの」「必要な量」を食べられるように頑張っていきましょう!