



令和7年度 9月分 3つの栄養別 給食献立表（表面）

大田区立梅田小学校

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	その他	ねらい等
2 火	ポークカレーライス	○	豚肉,鳥がら,ひよこまめ(乾)	米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	水(米)×1.2,酒,水,ロリエ,塩,こしょう,カレー粉,オールスパイス(粉),クローブ,ナツメグ,クミン,ターメリック,トマトケチャップ,しょうゆ,ウスターソース,オイスターソース	
	海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
	果物(梨)				梨		
3 水	かまあげうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし)	冷凍うどん(給),三温糖,白いりごま	ねぎ	だし汁,水,しょうゆ,みりん,酒	
	夏野菜のかきあげ		大豆,まだこ	小麦粉,油	たまねぎ,むき枝豆,ホールコーン缶	塩,水	
	バランスサラダ		干ひじき,油揚げ	こんにゃく,三温糖,サラダ油	小松菜,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	しょうゆ,酢,粉辛子	
4 木	ゆかりごはん	○		米,白いりごま	ゆかり	水(米)×1.2	
	ふくさ卵		豚肉(挽肉),大豆,干ひじき,鶏卵	サラダ油,三温糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,小松菜	酒,しょうゆ,塩,だし汁	
	おかか和え		かつお節		キャベツ,きゅうり,にんじん	だし汁,しょうゆ,みりん	
	なすのごまみそ汁		削り節(だし),油揚げ,カットわかめ	じゃがいも,白ねりごま	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,なす,小松菜,ねぎ	水,白みそ,赤みそ	
5 金	ココアパン	○		ココアパン(50g)			世界の料理 フランス
	鮭のポテサラ焼き		生鮭(50g),豆乳,生クリーム,粉チーズ,ビザ用チーズ	じゃがいも,マヨネーズ(エッグフリー)	にんじん,パセリ	酒,塩,こしょう,紙皿	
	ラタトゥイユ		ベーコン,鶏肉	オリーブ油	にんにく,セロリ,たまねぎ,トマト缶,トマト,かぼちゃ,なす,黄ピーマン,ズッキーニ	白ワイン,タイム,バジル,トマトピューレ,中濃ソース,塩,こしょう	
8 月	タコライス	○	豚肉(挽肉),大豆	米,サラダ油,三温糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,トマト缶,キャベツ	水(米)×1.2,赤ワイン,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,塩,こしょう,チリパウダー,カレー粉	沖縄の郷土料理 縄文時代の
	ツナひじきサラダ		ツナ缶(水煮),干ひじき	サラダ油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	しょうゆ,酢,粉辛子	
	ちんすこう			小麦粉,砂糖,ラード			
9 火	さつまいもごはん	○		米,もち米,さつまいも		水(米)×1.2,調味料,塩,酒	重陽節の食 陽行の事
	白身魚のねぎソースかけ		すけとうだら	砂糖,ごま油	ねぎ,しょうが	酒,塩,しょうゆ,酢,オイスターソース	
	けんちん汁		削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ,豆腐,カットわかめ	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	水,酒,塩,しょうゆ	
	菊花羹		粉寒天	砂糖	りんごジュース,菊の花	水,プリンカップ(60cc)	
10 水	セサミビスキュイパン	○	鶏卵	ミルクパン(50g),バター,三温糖,白すりごま,白ねりごま,小麦粉		ラム	
	米粉シチュー		ベーコン,鶏肉,鳥がら,いんげん豆,豆乳,牛乳,生クリーム	サラダ油,じゃがいも,米粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶	白ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう	
	コールスローサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン缶	酢,塩,粉辛子	
11 木	たいめし	○	昆布(だし),まだい,きざみのり	米		水(米)×1.2,酒,塩,うすくちしょうゆ,みりん	愛媛県産 まだい
	五目豆		大豆,鶏肉(角切り),角切り昆布,さつま揚げ	サラダ油,つきこんにゃく,三温糖,ごま油	にんじん	酒,だし汁,しょうゆ,みりん	
	豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ	ごま油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	水,酒,白みそ,赤みそ	
12 金	塩ラーメン	○	鳥がら,豚肉,なると	冷凍ラーメン,ごま油,サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,もやし,にら,ねぎ	水,豚骨,酒,塩,こしょう,うすくちしょうゆ,みりん	
	揚げぎょうざ		豚肉(挽肉)	油,ぎょうざの皮(16cm),小麦粉,サラダ油,ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,キャベツ,ねぎ,にら	水,塩,しょうゆ	
	果物(巨峰)				巨峰		

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 19回

◆今月の栄養価
エネルギー 592kcal
たんぱく質 24.6g
カルシウム 342mg
食塩相当量 2.1g



令和7年度 9月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）

大田区立梅田小学校

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	その他	ねらい等
16 火	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		水(米)×1.2	世界の料理 韓国
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でん粉、油、三温糖、ごま油、白いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ	塩、こしょう、酒、水、トマトケチャップ、コチジャン、みりん	
	チョレギ風サラダ		もみのり	ごま油、砂糖、白いりごま	にんじん、キャベツ、きゅうり、小松菜、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、粉辛子	
	とうがん入り卵スープ		鳥がら、鶏卵	でん粉、ごま油	しょうが、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、とうがん、小松菜	水、塩、こしょう、しょうゆ	
17 水	ツナポテトドッグ	○	ベーコン、ツナ缶(水煮)、ピザ用チーズ	無塩コッペパン(50g)、サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ(エッグフリー)	たまねぎ、パセリ	塩、こしょう、酢	
	カレーヌードルスープ		ベーコン、鳥がら、豚肉	生パスタ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、キャベツ	水、ロリエ、酒、塩、カレー粉、しょうゆ	
	果物（冷凍みかん）				冷凍みかん		
18 木	麻婆豆腐丼	○	豚肉(挽肉)、鳥がら、豆腐	米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ(水煮)、にら	水(米)×1.2、トウバンジャン、水、塩、しょうゆ、赤みそ、紹興酒	世界の料理 中国
	糸寒天サラダ		糸寒天	三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ、粉辛子	
	わかめスープ		鳥がら、生わかめ	ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	水、塩、こしょう、しょうゆ	
19 金	さんまのひつまぶし風ごはん	○	さんま	米、でん粉、油、三温糖	しょうが	水(米)×1.2、酒、しょうゆ、みりん、だし汁	郷愛土知料理の
	磯和え		きざみのり、かつお節		もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり	だし汁、しょうゆ	
	さつま汁		削り節(だし)、豚肉、油揚げ、カットわかめ	さつまいも	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	水、酒、白みそ、赤みそ	
22 月	中華おこわ	○	豚肉	米、もち米、三温糖、ごま油	しょうが、干しいたけ、にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、さやいんげん	水(米+餅米)×1.1-調味料、酒、しょうゆ、塩、だし汁、みりん	
	揚げ魚の甘酢あんかけ		たら	でん粉、油、ごま油、砂糖	にんにく、ねぎ	しょうゆ、酒、水、酢、塩	
	マロニースープ		鳥がら、豚肉	マロニー、ごま油	しょうが、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ	
24 水	チリコンカントースト	○	豚肉(挽肉)、大豆、ピザ用チーズ	食パン(50g)、サラダ油、三温糖、小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ	赤ワイン、塩、こしょう、オレガノ、パプリカ、チリパウダー、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース	
	ポトフ		鳥がら、ベーコン、豚肉もも	サラダ油、じゃがいも	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、キャベツ	水、ロリエ、白ワイン、塩、こしょう	
	こまツナサラダ		くさわかめ(塩抜)、ツナ缶(水煮)	サラダ油、三温糖	小松菜、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、たまねぎ	酢、しょうゆ、粉辛子	
25 木	親子丼	○	昆布(だし)、削り節(だし)、鶏肉、高野豆腐(さいの目)、鶏卵	米、三温糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、糸みつば	水(米)×1.2、水、塩、しょうゆ、酒、みりん	
	ごまあえ			三温糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、もやし、小松菜、キャベツ	だし汁、しょうゆ	
	湯葉入りすまし汁		削り節(だし)、昆布(だし)、湯葉(干し)、カットわかめ		にんじん、えのきたけ、ねぎ、小松菜	水、みりん、酒、塩、しょうゆ	
26 金	スパゲッティ シシリア風	○	豚肉(挽肉)、粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、なす、トマト缶、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、ローリエ、オレガノ、パプリカ、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソース	
	ポテトサラダ			じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、きゅうり、ホールコーン缶	酢、塩、粉辛子	
	果物（りんご）				りんご		
29 月	豚キムチ丼	○	豚肉	米、サラダ油、ごま油、三温糖、白いりごま、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、えのきたけ、にら、はくさいキムチ漬	水(米)×1.2、酒、しょうゆ、塩、こしょう	
	めかたまスープ		鳥がら、豚肉、豆腐、めかぶわかめ、鶏卵	でん粉、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、小松菜	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ	
	フルーツあえ				パインアップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)		
30 火	ごはん	○		米		水(米)×1.2	
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布	白いりごま、砂糖		酢、みりん、しょうゆ	
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉、油	しょうが	しょうゆ、酒、みりん	
	高野豆腐の揚げ煮		鶏肉、削り節(だし)、高野豆腐(さいの目)	ごま油、三温糖、でん粉、油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、小松菜	酒、水、しょうゆ、みりん、塩	

今月の給食目標 マナーを守って楽しく食事

- ・食事のあいさつをしっかりとしよう。
- ・準備や片付けの時間も、マナーよく過ごそう。
- ・食事にふさわしい話題を選ぼう。

