

令和7年度				
9月給食献立表				
大田区立雪谷小学校 校長 大曾根 努				
実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	始業式		
2	火	焼き肉丼 ワンタンスープ 牛乳 果物	578	23.9
3	水	ごはん もずくのみそ汁 牛乳 鶏のから揚げ カリカリ油揚げのおひたし	595	24.6
4	木	ツナトースト ニードルスープ ひじきとコーンのサラダ 牛乳	561	25.9
5	金	チャーハン 中華スープ ちくわの磯辺揚げ 牛乳	576	23.3
8	月	ごはん けんちん汁 魚の香味焼き 揚げワンタン入りサラダ 牛乳	588	24.9
9	火	高野めし 大根と豚肉のべっこう煮 おひたし 牛乳	563	25.4
10	水	炒めそば五目あんかけ ビーンズポテト 牛乳 果物	603	26.5
11	木	ごはん コーン卵スープ ユーリンチー 野菜の中華あえ 牛乳	638	24.6
12	金	カレーライス ツナサラダ 牛乳 果物	636	20.9
16	火	ごはん のりのつくだ煮 いりどりじゃこあえ 牛乳	569	23.3
17	水	五目うどん たこぺったん 牛乳 果物	567	23.2
18	木	ビビンバ チゲスープ 牛乳 果物	575	25.3
19	金	丸パン 白身魚フライ 野菜スープ きゅうりと小松菜のサラダ 牛乳	556	27.4
22	月	じゃこわかめごはん 豆豚汁 親子焼き 牛乳	572	27.8
24	水	スパゲティミートソース マセドアンサラダ 牛乳 果物	591	23.9
25	木	きなこトースト ポトフ もやしのカレー風味 牛乳	568	23.8
26	金	こぎつねごはん めかたま汁 きびなごのから揚げ からしあえ 牛乳	559	26.6
29	月	コーンライス チリコンカン キャベツサラダ 牛乳	622	25.2
30	火	魚のかば焼き丼 とうがん汁 磯あえ 牛乳	612	23.3

給食だより

元気に新学期を迎える
ことができたでしょうか。
まだしばらく暑い日が
続きます。栄養バランス
のとれた食事を心がけ、
暑さや疲れに負けない体
づくりをしましょう。

今月の献立から

16日 いりどり
鶏肉や根菜類を油で炒めてからだし汁や調味料を加えて煮た料理です。名前の由来は、鶏肉を炒める（炒りつける）ことからといわれています。福岡県の筑前地方発祥といわれており、筑前煮（ちくぜんに）と呼ばれることもあります。

17日 たこぺったん
油で揚げたお好み焼きのようなもので人気の献立です。名前の由来は材料と粉を混ぜ合わせた生地を「ぺったん」と平たい形にして揚げることからつきました、かつて大田区立学校に勤務していた栄養士が考案した献立で、大田区出身の保護者の方の中には食べたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ぜひ親子で楽しい話題にしてみてください。

30日 とうがん汁
とうがんの収穫期は8～10月です。とうがんは漢字で「冬瓜」と書きます。冬という字の由来は、諸説ありますが、よく熟したものは冬まで貯蔵可能で味が良くなることからといわれています。とうがんは毎年、大田区など農地が少ない地区で地場産（東京都産）を学校給食に使用できるよう特別に栽培されたものを使用していました、今年は、高温・干ばつによる生育不良で出荷することができないとのことで、今回は市場流通しているものを使用します。

作ってみませんか

今月の献立から…給食レシピ

17日 たこぺったん 約6人分

にんじん	20g (2cm)	①にんじんはみじん切り、
ホールコーン	20g	ねぎは小口切り、キャベ
長ねぎ	30g (10cm)	ツは細い短冊切り、たこ
たこ (ゆで)	40g	は角切りにする。
キャベツ	70g (中くらの葉1枚)	②小麦粉を水で溶き、野菜
小麦粉	110g (1cup)	・たこを混ぜる。
水	70g (1/3cup)	③平たい丸形にして揚げる。
揚げ油		④かつお節とソースはお好みでかける。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。
 ※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

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		
2 火	焼き肉丼		豚肉, 赤みそ	米, 大麦, 砂糖	サラダ油, 白ごま	ピーマン しょうが, にんにく, 玉ねぎ, もやし	塩, こしょう, 酒, しょうゆ	
	ワンタンスープ	○	鶏肉	ワンタンの皮	ごま油	にんじん, 小松菜 水煮たけのこ, きくらげ, 長ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	果物					梨		
3 水	ごはん			米, 大麦				
	鶏のから揚げ		鶏肉	でん粉	大豆白絞油	しょうが	しょうゆ, 酒	
	カリカリ油揚げのおひたし	○	油揚げ			小松菜	さば削り節(だし), しょうゆ	
4 木	もずくのみそ汁		白みそ, 赤みそ	沖縄もずく		玉ねぎ, 長ねぎ	さば削り節(だし)	
	ツナトースト		ツナ	チーズ	食パン (無塩)	サラダ油	玉ねぎ	ケチャップ
	ヌードルスープ	○	ベーコン (鶏卵不使用), 豚肉		生パスタ (鶏卵不使用)	サラダ油	にんじん 玉ねぎ, キャベツ	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ
5 金	ひじきとコーンのサラダ			干ひじき	砂糖	サラダ油	小松菜 もやし, ホールコーン	しょうゆ, 酢, からし
	チャーハン		豚肉, 鶏卵	米, 大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ, 干しいたけ	しょうゆ, 塩, 酒, こしょう
	中華スープ	○	鶏肉		ごま油	にんじん, 小松菜	もやし, 干しいたけ, 水煮たけのこ, 長ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
8 月	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ (鶏卵不使用)	青のり	小麦粉, でん粉	大豆白絞油		塩
	ごはん			米, 大麦				
	魚の香味焼き	○	ぶり		ごま油		しょうが, 長ねぎ	酒, しょうゆ
9 火	揚げワンタン入りサラダ			ワンタンの皮, 砂糖	大豆白絞油, ごま油	小松菜	もやし, キャベツ, きゅうり, しょうが	しょうゆ, 酢
	けんちん汁		豆腐	じゃがいも	サラダ油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし), 塩, しょうゆ
	高野めし		鶏肉, 凍り豆腐	米, 大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ	塩, うすくちしょうゆ, 酒, しょうゆ, さば削り節(だし)
10 水	大根と豚肉のべっこう煮	○	豚肉	砂糖, こんにゃく, じゃがいも		にんじん	水煮たけのこ, 干しいたけ, だいこん	さば削り節(だし), 酒, 塩, みりん, しょうゆ
	おひたし		かつお節			小松菜	もやし, キャベツ	しょうゆ, さば削り節(だし)
	炒めそば五目あんかけ		豚肉, いか, えび	蒸し中華めん, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ	干しいたけ, 水煮たけのこ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ, 酒
11 木	ビーンズポテト	○	大豆	じゃがいも, でん粉	大豆白絞油			塩, こしょう
	果物						冷凍みかん	
	ごはん			米, 大麦				
12 金	ユーリンチー	○	鶏肉	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, ごま油		にんにく, しょうが, 長ねぎ	塩, 酢, しょうゆ, 一味唐辛子
	野菜の中華あえ			砂糖	ごま油	にんじん, 小松菜	もやし	しょうゆ, みりん
	コーン卵スープ		鶏卵	でん粉		にんじん	玉ねぎ, クリームコーン, ホールコーン, 長ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう
16 火	カレーライス	○	豚肉	米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, クロープ, ナツメグ, カレー粉, オールスパイス (粉), チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ
	ツナサラダ		ツナ	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが	しょうゆ, 酢
	果物						りんご	
22 月	ごはん			米, 大麦				
	のりのつくだ煮	○		焼きのり	砂糖, 水あめ			しょうゆ, 酒, みりん
	いりどり		鶏肉	こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう, 水煮たけのこ	酒, さば削り節(だし), みりん, しょうゆ, 塩
24 水	じゃこあえ			ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん, 小松菜	酢, しょうゆ
	五目うどん		豚肉, 油揚げ	うどん (無塩)		にんじん, 小松菜	干しいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ	昆布(だし), さば削り節(だし), 塩, しょうゆ, みりん
	たこべったん	○	たこ, かつお節	小麦粉	大豆白絞油	にんじん	ホールコーン, 長ねぎ, キャベツ	中濃ソース
29 月	果物						ぶどう	
	ビビンバ		豚肉, 鶏卵	米, 大麦, 砂糖	サラダ油, ごま油, 白ごま	にんじん, 小松菜	しょうが, ぜんまい, 水煮たけのこ, もやし	酒, しょうゆ, みりん
	チゲスープ	○	鶏肉, 白みそ, 赤みそ			にんじん, にら	はくさいキムチ漬, キャベツ, えのきたけ	鳥がら, しょうが (スープ), 酒, しょうゆ, みりん
25 木	果物						梨	
	丸パン			丸パン (無塩)				
	白身魚フライ	○	ほき	小麦粉, パン粉, パン粉	大豆白絞油			塩, こしょう, 中濃ソース
26 金	野菜スープ	○	ベーコン (鶏卵不使用), 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ
	きゅうりと小松菜のサラダ			砂糖	ごま油	小松菜	もやし, きゅうり, しょうが	しょうゆ, 酢
	じゃこわかめごはん			ちりめんじゃこ, わかめ	米, 大麦			
29 月	親子焼き	○	鶏肉, 鶏卵	砂糖	サラダ油	にんじん	干しいたけ, 玉ねぎ	酒, しょうゆ, 塩
	豆豚汁		豚肉, 大豆, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, こんにゃく	サラダ油	にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし)
	スパゲティミートソース	○	豚肉, 大豆	チーズ	スパゲッティ, 砂糖	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム
30 火	マセドアンサラダ			じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, こしょう
	果物						ぶどう	
	きなこトースト		きな粉	食パン (無塩), 砂糖	バター			
25 木	ポトフ	○	ベーコン (鶏卵不使用), 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリ, 玉ねぎ, キャベツ	鳥がら, しょうが (スープ), ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう
	もやしのカレー風味			砂糖	サラダ油		もやし, きゅうり	酢, 塩, しょうゆ, カレー粉
	こぎつねごはん		鶏肉, 油揚げ	米, 大麦, 砂糖	白ごま			うすくちしょうゆ, みりん
26 金	きびなごのから揚げ	○		きびなご	でん粉, 小麦粉	大豆白絞油	しょうが	しょうゆ, 酒, みりん
	からしあえ					小松菜	もやし, キャベツ	さば削り節(だし), しょうゆ, からし
	めかたま汁		豚肉, 鶏卵	めかぶわかめ	じゃがいも, でん粉	にんじん	玉ねぎ	さば削り節(だし), 酒, 塩
29 月	コーンライス	○	ウィンナー (鶏卵不使用)	米, 大麦	バター, サラダ油	ピーマン	玉ねぎ, ホールコーン	塩, こしょう
	チリコンカン		豚肉, 大豆	砂糖, 小麦粉	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	にんにく, 玉ねぎ	ケチャップ, 中濃ソース, 塩, こしょう, チリパウダー
	キャベツサラダ			砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが	しょうゆ, 酢
30 火	魚のかば焼き丼		さんま	米, 大麦, でん粉, 砂糖	大豆白絞油		しょうが	酒, しょうゆ, みりん
	とうがん汁	○	鶏肉, 油揚げ				玉ねぎ, とうがん	さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ
	磯あえ		かつお節	焼きのり		小松菜, にんじん	キャベツ	さば削り節(だし), しょうゆ