



令和7年度

9月献立予定表



港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 日吉恵美

日	献立		ちやくにく 血や肉になる食品 (赤)	エネルギーになる食品 (黄)	からだを 体の調子を整えてくれる食品 (緑)	調味料等	エネルギー たんぱく質
	主食	おかず・デザート					
2火	ナスのドライカレー	大根サラダ 梨	豚肉	精白米、米油、米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、なす、キャベツ、きゅうり 大根、梨	カレー粉、赤ワイン トマトピューレ、塩 ペイリーフ、ナツメグ ウスターソース、酢、こしょう	614 kcal 19.9 g
3水	ジャージャー麺	ポテトの和風サラダ グレーゼリー	豚肉、みそ、寒天	米油、中華麺、上白糖、でん粉 じゃがいも、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、人参 だけのこ、干しいたけ、長ねぎ きゅうり、ぶどうジュース	塩、こしょう、鶏がら トウバンジャン テンメンジャン、酢 酒、醤油、オイスターソース	631 kcal 23.5 g
4木	ごはん	サバの塩焼き 小松菜のゴマ和え 豆腐と油揚げのみそ汁	さば、みそ、豆腐、油揚げ	精白米、三温糖、白ごま	小松菜、人参、白菜、長ねぎ	塩、醤油、りんご酢、だし、削り節	616 kcal 25.5 g
5金	ごはん	鶏肉の香味焼き 白菜の磯和え 昆布豆 大根と小松菜のみそ汁	鶏肉、のり、大豆、昆布 油揚げ、みそ	精白米、白ごま、三温糖	長ねぎ、しょうが、にんにく 小松菜、白菜、もやし、大根	醤油、みりん、酒、だし、削り節	602 kcal 28.1 g
8月	食育推進献立 うなぎちらし	キャベツとキュウリの梅風味づけ 冬瓜と卵のスープ 土用卵	うなぎ、のり、鶏肉 鶏卵、小豆	精白米、もち米、三温糖 でん粉、白玉粉	しそ、キャベツ、人参、きゅうり しょうが、梅干し、冬瓜 長ねぎ、こねぎ	酒、みりん、醤油、塩 だし、昆布、だし、削り節	606 kcal 24.2 g
9火	ごはん	サケの塩焼き さつま揚げとじゃがいもの旨煮 豆腐と小松菜のすまし汁	さけ、さつま揚げ、豆腐	精白米、米油、こんにゃく じゃがいも、三温糖、塩	人参、ごぼう、だけのこ さやいんげん、小松菜	だし、削り節、みりん 塩、醤油、だし、昆布	590 kcal 30.3 g
10水	黒砂糖パン	ポテトグラタン コールスローサラダ 野菜スープ	豚肉、チーズ、ベーコン	黒砂糖パン、じゃがいも 米油、米粉	にんにく、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、キャベツ きゅうり、ホールコーン、しょうが	塩、こしょう、ナツメグ トマトピューレ トマトケチャップ、酢 鶏がら、ペイリーフ、パセリ	589 kcal 24.4 g
11木	ごはん	豚肉の生妻焼き キャベツのみそだしサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	豚肉、みそ、豆腐	精白米、米油 三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、人参、えのき、長ねぎ	醤油、酒、みりん、酢 だし、昆布、だし、削り節、塩	598 kcal 24.7 g
12金	中華丼 中華丼	春雨の中華サラダ 豆腐とわかめのスープ りんご	豚肉、いか、えび 豆腐、わかめ	精白米、米油、でん粉 緑豆春雨、ごま油、白ごま	しょうが、玉ねぎ、人参、だけのこ 干しいたけ、きくらげ、白菜 チンゲンサイ、長ねぎ キャベツ、きゅうり、りんご	醤油、酒、鶏がら、塩 こしょう オイスターソース 酢、ラー油	613 kcal 22.9 g
16火	コーンライス	鶏肉のバルサミコ酢風味煮 ポテトのハニーサラダ キャベツのスープ	鶏肉、チーズ、ベーコン	精白米、米油、三温糖 米粉、揚げ油、じゃがいも はちみつ	ホールコーン、玉ねぎ、人参 トマト缶、きゅうり しょうが、キャベツ	塩、白ワイン、バルサミコ酢 トマト缶、しょうが、からし 鶏がら、ペイリーフ、パセリ	648 kcal 23.4 g
17水	ごはん	ししゃもとちくわの磯辺揚げ 小松菜のおひたし 根菜汁	ししゃも、ちくわ、青のり みそ、豆腐	精白米、揚げ油、米粉、でん粉 じゃがいも、こんにゃく	小松菜、白菜、もやし、人参 ごぼう、大根、長ねぎ	塩、こしょう、醤油 だし、削り節	583 kcal 22.3 g
18木	スパゲッティ ピーズミート	キャベツサラダ 巨峰	豚肉、大豆、チーズ	米油、米粉、オリーブ油 スパゲッティ	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、トマトジュース キャベツ、きゅうり、巨峰	赤ワイン、塩、こしょう ナツメグ、トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース タバスコ、パセリ、酢	650 kcal 27.3 g
19金	ごはん	イカの松笠焼き 白菜のゴマ酢和え 切干大根の炒め煮 真沢山みそ汁	いか、油揚げ、みそ、豆腐	精白米、米油、三温糖 白ごま、じゃがいも こんにゃく	しょうが、小松菜、人参、白菜 切干し大根、干しいたけ ごぼう、長ねぎ	醤油、酒、酢、塩、だし、削り節	582 kcal 28.5 g
22月	野菜系チャーハン	春雨の中華スープ キュウリのピリ辛漬け	ちりめんじゃこ、鶏卵	精白米、米油、緑豆春雨 ごま油	野菜系塩漬、しょうが、きくらげ だけのこ、小松菜 長ねぎ、きゅうり	醤油、鶏がら、酒、塩 こしょう、酢、ラー油	616 kcal 23.0 g
24水	豆入りひじきごはん	鶏肉の照り焼き 白菜のおひたし 豆腐としめじのみそ汁	油揚げ、大豆、ひじき 鶏肉、みそ、豆腐	精白米、もち米、米油 三温糖、でん粉	人参、しょうが、小松菜、白菜 しめじ、長ねぎ	酒、塩、醤油、だし、昆布 みりん、だし、削り節	604 kcal 27.3 g
25木	グラタンパン	ミネストローネ 極早生みかん	鶏肉、ひよこ豆 生クリーム、豚肉 ベーコン、チーズ	丸パン、米油、バター 米粉、じゃがいも	白菜、玉ねぎ、枝豆、しょうが にんにく、人参、セロリ キャベツ、トマト缶 トマトジュース、みかん	黒こしょう、ローリエ、白ワイン トマトピューレ、鶏がら 赤ワイン、塩、こしょう ペイリーフ、バジル、タイム	589 kcal 28.0 g
26金	ごはん	ホキの味噌マヨネーズ焼き もやしの磯和え 豆腐入りかき玉汁	ホキ、みそ、のり、鶏卵、豆腐	精白米 エッグゲアマヨネーズ でん粉	小松菜、人参、もやし、長ねぎ	塩、こしょう、白ワイン からし、醤油 だし、昆布、だし、削り節	579 kcal 26.6 g
29月	イワシの蒲焼き	白菜の辛子和え 豆腐と椎茸のすまし汁 角切りリンゴゼリー	いわし、豆腐、寒天	精白米、揚げ油、でん粉 三温糖、上白糖	しょうが、小松菜、人参、白菜 しいたけ、りんごジュース りんご缶	酒、醤油、みりん、からし だし、昆布、だし、削り節、塩	641 kcal 23.3 g
30火	クファージュシー	ゴーヤチャンプルー もずくスープ 梨	豚肉、昆布、豆腐、鶏卵 削り節、沖縄もずく	精白米、米油、でん粉	人参、玉ねぎ、もやし、ゴーヤ えのき、長ねぎ、梨	塩、醤油、酒、こしょう、酢 だし、昆布、だし、削り節	581 kcal 29.2 g

給食がはじまります！

給食当番はマスクを着用して配ぜんをします。ご用意をお願いします。
いつ給食当番にあたってもしっかりと、ランドセルに常備してください。
また、髪の毛の長い子供は髪を結ぶゴムもいれてください。

