



9月献立表

【9月の給食めあて】
早寝早起き、朝ご飯の
たいせつさを知ろう

令和7年度

北区立堀船小学校

日にち 曜日	献立		主な材料（おもなざいりょう）			栄養価	
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	エネルギー	たんぱく質
			からだを作る	熱や力になる	体の調子をととのえる	kcal	g
2 火	チキンカレー ヨーグルトドリンク パリパリサラダ		牛乳 とりにく ヨーグルトドリンク	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ワンタンのかわ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	589	17.1
3 水	たかなチャーハン かいそうサラダ はるさめスープ		牛乳 ぶたにく とりにく とさかのり	こめ あぶら さとう はるさめ	こまつな ねぎ にんじん たかなづけ キャベツ えのき しいたけ	572	22.6
4 木	ごはん ぶたにくとニラのいためもの やさいのみそしる		牛乳 ぶたにく わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん	にら たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	594	20.3
5 金	ガバオライス しろいんげんまめのスープ		牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく しろいんげんまめ	こめ あぶら じゃがい さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン	606	23.2
8 月	スパゲッティミートソース こんぶサラダ くだもの		牛乳 ぶたにく チーズ こんぶ	スパゲッティ あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト キャベツ きゅうり みかん	593	23.5
9 火	重陽の節句(ちょうようのせっく) さんまごはん きくかあえ こんさいじる		牛乳 さんま とりにく	こめ でんぶん あぶら さとう こんにゃく	だいこん しょうが きゅうり にんじん きくのはな ごぼう こまつな れんこん	588	16
10 水	ごはん ぶたのしょうがやき やさいのみそしる		牛乳 ぶたにく	こめ さとう あぶら でんぶん 豆腐	たまねぎ にんにく しょうが こまつな ねぎ	586	21.4
11 木	キムチチャーハン わかめスープ サイダーゼリー		牛乳 ぶたにく とりにく かんてん	こめ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ たけのこ にんじん はくさいキムチ ピーマン こまつな しいたけ だいこん	560	16.5
12 金	きなこあげパン ポトフ ひじきのマリネ 「給食試食会」		牛乳 きなこ ぶたにく ベーコン ひじき	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり	607	20.7
16 火	ガーリックトースト ぶたにくのトマトシチュー コールスローサラダ		牛乳 ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	565	18.4
17 水	ごはん にくじゃが いそかあえ くだもの		牛乳 ぶたにく のり	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん ほうれんそう えのき キャベツ もも	565	20.3
18 木	クリームライス きのこのサラダ		牛乳 とりにく なまクリーム	こめ バター さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし しめ	594	18.7
19 金	いわしのかばやきどん ちりめんあえ すましじる		牛乳 いわし ちりめん とりにく わかめ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	しょうが もやし にんじん きゅうり だいこん	581	26.3
22 月	つけめん だいがくいも		牛乳 ぶたにく こなかつお	むしちゅうかめん あぶら さとう ラード さつまいも みずあめ	たまねぎ ねぎ こまつな メンマ	660	25
24 水	ルーローはん ルオポータン くだもの		牛乳 ぶたにく	こめ あぶら はちみつ	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ だいこん こまつな なし	590	18.8
25 木	むぎごはん さわらのさいきょうやき きんぴらごぼう けんちんじる		牛乳 さわら さつまあげ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう いんげん だいこん れんこん こまつな ねぎ	601	27.5
26 金	まるパン いちごジャム チリコンカン グリーンサラダ 図書給食「ずら〜リマメならべてみると」		牛乳 ぶたにく ひよこまめ	まるパン マカロニ オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いんげん しいたけ	594	22.9
29 月	にくじるうどん やさいのしおこんぶあえ		牛乳 ぶたにく あぶらあげ こんぶ	うどん あぶら	にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	666	24.6
30 火	「きゅうしよくそうせんきょ1位のこんだて」 ごはん しろみざかなのみそかつ ツナサラダ ちゅうかスープ		牛乳 ぼら ツナ とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん	キャベツ だいこん にんじん こまつな	633	29.3
＜備考＞食材料購入の都合により、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。						598	21.8