

9月 給食予定献立表

令和7年度

北区立赤羽小学校

日	牛乳	主食	おかず	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	I初ギ - たんぱく質
1月	○	ぶたすきどん	きりほししたいこんとひじきのおひたし* すいとん*	ぶた肉、牛乳、芽ひじき、とり肉、油揚げ	米、こんにゃく、砂糖、油、小麦粉	たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、切干大根、キャベツ、もやし、ホールコーン、にんじん、だいこん、こまつな、干しこじたけ	618 kcal 25.7 g
2火	○	さけごはん	こかけ さつまいものみそじる りんご	鮭、牛乳、とり肉、赤みそ、白みそ	米、白いりごま、油、砂糖、小麦粉、さつまいも	たかな漬、なす、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、こまつな、りんご	586 kcal 21.5 g
3水	○	きんぴらドッグ	ポトフ ぶどう	ぶた肉、ピザチーズ、牛乳、とり肉、ウインナー	コッペパン、油、砂糖、ごま油、白いりごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、セロリ、たまねぎ、キャベツ、ぶどう	550 kcal 26.2 g
4木	○	ジャージャーめん	じゃがいものケチャップあえ たまごスープ	ぶた肉、赤みそ、牛乳、とり肉、とうふ、たまご	油、蒸し中華めん、砂糖、ごま油、でんぷん、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、干しこじたけ、たけのこ、長ねぎ、にら、たまねぎ、もやし	650 kcal 26.9 g
5金	○	ちゅうかどん	やさいのしょうがじょうゆあえ くきわかめのスープ	ぶた肉、いか、むきえび、牛乳、ベーコン、茎わかめ、とうふ	米、砂糖、油、ごま油、でんぶん	にんじん、たけのこ、はくさい、干しこじたけ、チンゲン菜、キャベツ、こまつな、しょうが、ねぎ	540 kcal 26.0 g
8月	○	こうやどうふのそぼろどん	タイピーエン（はるさめスープ） なし	とり肉、凍り豆腐、牛乳、ぶた肉、むきえび	米、油、砂糖、緑豆はるさめ、ごま油	にんじん、干しこじたけ、ねぎ、たまねぎ、チンゲン、はくさい、梨	552 kcal 23.5 g
9火	○	きっかずし*	とりにくのみぞマヨネーズやき すまじる	こんぶ、とり肉、牛乳、白みそ、とうふ、カットわかめ	米、砂糖、マヨネーズ	れんこん、にんじん、干しこじたけ、かんぴょう、菊のり、さやいんげん、パセリ、ねぎ、ほうれんそう	564 kcal 26.9 g
10水	○	やきカレーパン	もやしのサラダ キャベツのクリームスープ	ぶた肉、牛乳、とり肉、調理用牛乳	丸パン、油、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、しょうが、パセリ	560 kcal 23.0 g
11木	○	ごはん	さばのこうみやき ごもくひじき とうふのみそしる	牛乳、さば、干ひじき、油揚げ、とうふ、わかめ、赤みそ、白みそ	米、砂糖、ごま油、こんにゃく、油、砂糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、さやいんげん、たまねぎ	567 kcal 26.6 g
12金	○	とうにゅうタンタンめん	あおなじやこいため れいとうみかん	ぶた肉、赤みそ、白みそ、豆乳、牛乳、ちりめんじやこ	蒸し中華めん、油、砂糖、練りごま、ごま油	にんじん、しょうが、ににく、もやし、にら、たまねぎ、たけのこ、干しこじたけ、チンゲン菜、長ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、冷凍みかん	569 kcal 25.0 g
16火	○	ごはん	ユーリンチー キャベツのりあえ わかめスープ	牛乳、とり肉、刻みのり、とうふ、わかめ	米、でんぶん、油、砂糖、ごま油	ねぎ、とうがらし、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ	567 kcal 26.8 g
17水	○	くろざとうパン	3しゅのおいもグラタン やさいたっぷりスープ	牛乳、ぶた肉、大豆、ピザチーズ	黒砂糖パン、油、じゃがいも、さといも、さつまいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、パセリ、にんじん、えのきだけ、キャベツ、こまつな	610 kcal 28.9 g
18木	○	ごはん	しろみざかなのおろしに おひたし えのきのみそしる	牛乳、メルルーサ、とうふ、わかめ、赤みそ、白みそ	米、小麦粉、でんぶん、油、砂糖	長ねぎ、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、ひなしめじ、えのきだけ	541 kcal 24.8 g
19金	○	ごはん	にくじやが サクサクいそだいす りんご	牛乳、ぶた肉、大豆、凍り豆腐、ちりめんじやこ、あおのり	米、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、油、でんぶん	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、りんご	584 kcal 24.7 g
22月	○	キムチチャーハン	チンゲンさいとだいこんのスープ フルーツあんにんどうふ	ぶた肉、牛乳、粉寒天、調理用牛乳	米、油、ラード、ごま油、砂糖	にんじん、白菜キムチ、ににく、しょうが、もやし、だいこん、ねぎ、チングン菜、みかん缶詰、パイン缶詰、もも缶詰	542 kcal 18.3 g
24水	○	わかめうどん きなこおはぎ*	みそドレサラダ	わかめ、とり肉、油揚げ、こんぶ、牛乳、赤みそ、きな粉	冷凍うどん、じゃがいも、砂糖、油、もち米、米、砂糖	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	609 kcal 21.1 g
4年生 は、岩井自然体験教室のため、25日(木)・26日(金) 給食なし							
25木	○	バーチキンカレーライス	コーンサラダ おひさまゼリー	とり肉、調理用牛乳、生クリーム、プレーンヨーグルト、牛乳、粉寒天	米、油、じゃがいも、はちみつ、小麦粉、油、バター、砂糖	しょうが、ににく、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、もやし、こまつな、ホールコーン、オレンジジュース	684 kcal 21.0 g
26金	○	さつまいもごはん	ししゃものなんばんづけ だいこんサラダ きのこ入りすまじる	牛乳、ししゃも、とうふ、わかめ	米、さつまいも、油、でんぶん、小麦粉、砂糖	ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ほんしめじ、えのきだけ、こまつな	632 kcal 21.9 g
29月	○	ごはん トゥロン（バナナはるまき）*	チキンアンドボ（とりにくのあまからに）* ニラガ（ぶたにくとしょうがのスープ）*	牛乳、とり肉、ぶた肉	米、油、でんぶん、春巻きの皮、小麦粉	ににく、たまねぎ、ピーマン、さやいんげん、しょうが、干しこじたけ、にんじん、たけのこ、はくさい、チングン菜、バナナ	654 kcal 25.3 g
30火	○	にょくとースト (ガーリック・シュガー)	チリビーンズ ツナサラダ	牛乳、ぶた肉、大豆、ツナ水煮	食パン、バター、砂糖、油、小麦粉	ににく、セロリ、マッシュルーム、たまねぎ、トマト、にんじん、トマトジュース、パセリ、キャベツ、もやし、レモン汁	619 kcal 26.6 g

* 食材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。