



9月給食こんだて表



令和7年

新宿区立落合第一小学校

東京都産の食材には下線を引いています。

実施日 日 曜	飲み物	食具	献立名	材 料 名			栄 養 価	
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月			パニーチャウ じゃがいものパニーサラダ とうもろこしのポターージュ	牛乳、豚肉、レンズ豆、チーズ、ハム、スキムミルク、生クリーム	丸パン、油、さとう、じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、とうもろこし	620	27.3
2 火			鮭茶漬け 野菜の肉巻き じゃこ野菜のサラダ 水ようかん	牛乳、塩鮭、豚肉、わかめ、じゃこ、寒天、あずき	米、小麦粉、油、さとう、でんぷん、ごま油	万能ねぎ、さやいんげん、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ	593	27.9
3 水			上海焼きそば 春巻き くだもの(瀬戸ジャイアンツ)	牛乳、豚肉、いか	中華麺、油、春巻きの皮、でんぷん、はるさめ、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、たけのこ(水煮)、干ししいたけ、瀬戸ジャイアンツ	561	24.9
4 木			ごはん ひじきふりかけ 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳、ひじき、とり肉、みそ	米、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも、麩、ごま油	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、キャベツ、 こまつな	573	20.4
5 金			ごはん 無限ピーマン マーボー春雨 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、豚肉、大豆、じゃこ、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ	米、麦、油、さとう、はるさめ、でんぷん、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、干ししいたけ、たまねぎ、長ねぎ、ピーマン、えのきたけ	613	25.6
8 月			夏野菜ピラフ じゃがいものハムチーズ焼き 白いんげん豆のスープ	牛乳、豚肉、ハム、生クリーム、チーズ、いんげん豆	米、油、オリーブ油、じゃがいも	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、えだまめ、ズッキーニ、にんにく、にんじん、キャベツ、さやいんげん	620	26.7
9 火			ごはん 赤魚の塩こうじ焼き 小松菜サラダ なすと油揚げのみそ汁 菊の花ゼリー	牛乳、あかうお、ハム、ひじき、みそ、油揚げ、寒天	米、はるさめ、さとう、ごま油、油	こまつな 、にんじん、なす、たまねぎ、長ねぎ、レモン、菊の花	583	27.0
10 水			はちみつレモントースト さつまいもシチュー ツナサラダ	牛乳、生クリーム、ベーコン、とり肉、スキムミルク、ツナ	食パン、はちみつ、さとう、油、さつまいも、小麦粉	レモン、たまねぎ、にんじん、しめじ、フロッキー、キャベツ、きゅうり	593	22.8
11 木			回鍋肉丼 五目スープ くだもの(りんご)	牛乳、豚肉、みそ、豆腐	米、麦、油、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、キャベツ、たけのこ(水煮)、もやし、長ねぎ、ほうれんそう、りんご	569	22.2
12 金			ごはん のりとあさりの佃煮 高野豆腐と野菜のうま煮 海藻サラダ	牛乳、のり、あさり、とり肉、豆腐、ひじき、わかめ	米、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも、ごま油	ごぼう、にんじん、さやいんげん、もやし、キャベツ	604	24.7
16 火			手作りベーコンパン チリコンカン フルーツヨーグルト	牛乳、豆腐、ベーコン、豚肉、大豆、いんげん豆、ヨーグルト	強力粉、さとう、油、じゃがいも	たまねぎ、ホールコーン、にんじん、にんにく、ホールトマト、マッシュルーム缶、パセリ、りんご缶、パイナップル缶、みかん缶	644	27.9
17 水			ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし 豚汁	牛乳、さば、みそ、糸けすり、豚肉、豆腐、油揚げ	米、さとう、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ごぼう、だいこん、長ねぎ	642	30.3
18 木			なすとトマトのスパゲッティ きゅうりとキャベツのサラダ 黒砂糖豆乳蒸しパン	牛乳、豚肉、豆乳	スパゲッティ、油、さとう、小麦粉、黒砂糖	なす、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、レーズン	657	24.1
19 金			バラ天丼 冬瓜のあんかけ くだもの(巨峰)	牛乳、いか、えび、大豆、とり肉	米、麦、小麦粉、油、さとう、でんぷん	たまねぎ、とうがん、長ねぎ、しょうが、さやいんげん、巨峰	586	21.2
22 月			わかめうどん しらすと野菜のおひたし おはぎ	牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ、しらす、あずき	うどん、油、さとう、もち米、米	干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、もやし、 こまつな 、えのきたけ	593	25.2
24 水			さつまいもと豚肉のごはん ししゃもの青のり揚げ キャベツの煮びたし けんちん汁	牛乳、豚肉、ししゃも、あおのり、油揚げ	米、さつまいも、小麦粉、油、こんにゃく、さとう	さやいんげん、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	552	20.2
25 木			森のきのこカレー オニオンレンジングサラダ くだもの(なし)	牛乳、とり肉	米、麦、油、小麦粉、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、しめじ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、なし	601	19.9
26 金			ごはん コロッケ 和風サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉、ツナ、糸けすり、豆腐、みそ	米、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、さとう	たまねぎ、もやし、 こまつな 、にんじん、しょうが、キャベツ、えのきたけ、長ねぎ	689	24.9
29 月			パンパン 3種のいもグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳、豚肉、大豆、レンズ豆、チーズ、とり肉	パンパン、油、じゃがいも、さといも、さつまいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム缶、ホールトマト、パセリ、えのきたけ、にんじん、キャベツ、 こまつな	570	26.2
30 火			深川めし 五目さんぴら 小松菜と生揚げのみそ汁 いもようかん	牛乳、あさり、油揚げ、さつまいも、生揚げ、みそ、寒天	米、油、さとう、こんにゃく、さつまいも	ごぼう、さやえんどう、れんこん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、 こまつな	576	19.6

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

☆マークは6年生の立てた献立です。

9月分 一日あたりの平均 602 24.5

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0