



# 9月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立落合第六小学校



今月は読書月間です。献立欄の【】は、その日紹介する本の題名です。  
図書室にありますので、ぜひ読んでみてください。



実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		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	
1 月	【からすのパンやさん】 ココア揚げパン 牛乳 野菜とじゃがいものイタリアンサラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉	コッペパン さとう 油 じゃがいも ワンタンの皮 ごま油	キャベツ にんにく ホールコーン しょうが もやし ぶなしめじ 長ねぎ こまつな	550 kcal 20.3 g
2 火	【おしりたんてい】 おしりたんていのカレードリア 牛乳 キャベツスープ 梨	牛乳 豚肉	米 油 小麦粉 さとう さつまいも	にんにく たまねぎ セロリ にんにく ホールトマト りんご しょうが キャベツ なし	642 kcal 20.9 g
3 水	【めぐろのさんま】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼きみぞれかけ 野菜のごま浸し わかめのみそ汁	牛乳 さんま 豆腐 みそ わかめ	米 さとう すりごま	だいこん にんにく こまつな キャベツ もやし 長ねぎ	609 kcal 25.5 g
4 木	【トマトさん】 ツナコーンピラフ 牛乳 さつまいもチップスサラダ トマトスープ	牛乳 ツナ 豚肉	米 麦 油 さつまいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールコーン 赤パプリカ こまつな キャベツ もやし セロリ にんにく ホールトマト	559 kcal 19.3 g
5 金	【みそこちゃん】 バラ天丼 牛乳 ごま和え 具だくさんみそ汁	牛乳 いか えび 大豆 生揚げ みそ	米 麦 小麦粉 油 さとう ごま ごま油	たまねぎ もやし こまつな にんにく ごぼう ぶなしめじ だいこん 長ねぎ	615 kcal 23.0 g
8 月	【おとうふやさん】 マーボー豆腐丼 牛乳 かみかみ中華風サラダ りんご	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ水煮 切干大根 にら 干しいたけ もやし きゅうり ホールコーン りんご	608 kcal 25.1 g
9 火	【重陽の節句】【ねぎぼうずのあさたろう】 菊花ずし 牛乳 竹輪の二色揚げ 冬瓜のすまし汁	牛乳 鶏肉 竹輪 あおのり	米 さとう 油 小麦粉	れんこん にんにく かんぴょう 干しいたけ 菊のり たまねぎ さやいんげん えのきたけ 長ねぎ とうがき こまつな	586 kcal 24.5 g
10 水	【ばばばちゃんのなぞなぞ】 和風きのこスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ さつまいも蒸しパン	牛乳 ベーコン 豚肉 ひじき わかめ 豆乳	スパゲッティ 油 さとう ごま油 小麦粉 バター さつまいも	にんにく しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 干しいたけ ピーマン もやし キャベツ	650 kcal 26.4 g
11 木	【やきざかなののろい】 ごはん 牛乳 さばのねぎソースかけ 野菜のおかか和え すりごまのみそ汁	牛乳 さば 豆腐 みそ	米 小麦粉 油 さとう ごま油 すりごま	長ねぎ にんにく キャベツ こまつな だいこん	632 kcal 29.8 g
12 金	【しまさんのとことこシチュー】 はちみつレモントースト 牛乳 さつまいものシチュー ツナサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム ツナ	食パン バター はちみつ さとう 油 さつまいも 小麦粉	レモン たまねぎ にんにく ぶなしめじ ブロccoli キャベツ きゅうり	610 kcal 22.9 g
16 火	【ほしじいたけほしはあたけ】 ごはん 牛乳 のりとあさりの佃煮 車ふと野菜のうま煮 みそだしサラダ	牛乳 ほしりり あさり 鶏肉 みそ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 車ふ ごま油	ごぼう にんにく さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	595 kcal 22.1 g
17 水	【サンドイッチにはさまりたいやつとついで】 ドッグパン 牛乳 ポトフ ピーチヨーグルトゼリー	牛乳 ウィンナー 鶏肉 寒天 飲むヨーグルト	コッペパン さとう 油 じゃがいも	キャベツ にんにく しょうが にんにく たまねぎ 黄桃缶	639 kcal 26.1 g
18 木	【めんとべよう！】 ジャージャーめん 牛乳 じゃがいもの中華風ごま和え フルーツ杏仁豆腐	牛乳 豚肉 大豆 みそ 八丁みそ ハム 粉寒天 豆乳	中華めん 油 ごま油 さとう でんぶん ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんにく 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり りんご缶 黄桃缶 パイン缶	617 kcal 25.7 g
19 金	【たまごやきくん】 ごはん 牛乳 卵焼きあんかけ 野菜のおろし和え 豚汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ	米 油 さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも	にんにく たまねぎ れんこん もやし キャベツ だいこん ごぼう こまつな	595 kcal 25.7 g
22 月	【お彼岸】【あずきまる】 吉田のうどん 牛乳 大根サラダ 2色おはぎ(あんこ、きなこ)	牛乳 豚肉 油揚げ きな粉 あずき	うどん さとう 油 米 もち米	キャベツ にんにく 長ねぎ こまつな だいこん りんご	596 kcal 24.2 g
24 水	【おちやわんかぞく】 ごはん 牛乳 かぼちゃコロケ キャベツの赤しそ和え 豆腐とねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも 油 ポテトフレーク 小麦粉 パン粉	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり ゆかり 長ねぎ こまつな	620 kcal 19.7 g
25 木	【きりみ】 さけ茶漬け 牛乳 高野豆腐入り肉じゃが 野菜の梅かつお和え	牛乳 さけ 豚肉 高野豆腐 粉かつお	米 麦 ごま 油 さとう こんにゃく じゃがいも	万能ねぎ にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし ねり梅	586 kcal 27.0 g
26 金	【ぎょうれつのできるレストラン】 黒糖パン 牛乳 3種のおいもグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	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 ホールトマト マッシュルーム缶 パセリ にんにく えのきたけ キャベツ こまつな	592 kcal 27.1 g
29 月	【みかんくんがね】 ガーリックライスなすミートソースかけ 牛乳 卵スープ みかん	牛乳 豚肉 レンズまめ 鶏肉 卵	米 麦 オリーブ油 油 じゃがいも 小麦粉 でんぶん	にんにく たまねぎ ホールトマト なす パセリ にんにく こまつな みかん	636 kcal 23.2 g
30 火	【おばけのてんぶら】 深川めし 牛乳 いかの天ぶら 小松菜のお浸し 大根のみそ汁	牛乳 あさり 油揚げ いか 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉	ごぼう にんにく さやいんげん こまつな キャベツ だいこん えのきたけ 長ねぎ	560 kcal 26.5 g

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



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9月分 一日あたりの平均	605 24.3
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0