

## 9月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立戸塚第二小学校

| 実施日                                       | 日 曜 | 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<br>(kcal)        | たんぱく質<br>(g) |
| 1                                         | 月   | ご飯 牛乳<br>焼き魚 乾物と野菜のおひたし<br>すいとん 【防災の日】      | 牛乳 サバ<br>ひじき 鶏肉                    | 米 麦 小麦粉                                      | 切干大根 もやし コーン キャベツ<br>にんじん たまねぎ だいこん<br>干し椎茸 はくさい こまつな                    | 635                    | 30.3         |
| 2                                         | 火   | 四川豆腐丼 牛乳<br>フライドポテトサラダ<br>こだますいか            | 牛乳 豚肉<br>生揚げ                       | 米 麦 油 さとう<br>片栗粉 ごま油<br>じゃがいも                | にんにく しょうが にんじん たまねぎ<br>たけのこ こまつな キャベツ 小玉すいか                              | 671                    | 25.1         |
| 3                                         | 水   | きなこあげパン 牛乳<br>おでん風スープ<br>焼かめサラダ             | 牛乳 きなこ 鶏肉<br>昆布 さつま揚げ<br>焼きちくわ わかめ | コッペパン さとう<br>油 こんにゃく<br>ちくわぶ ごま油             | にんじん だいこん こまつな<br>もやし キャベツ コーン                                           | 555                    | 22.9         |
| 4                                         | 木   | パエリア 牛乳<br>スペイン風オムレツ<br>おまめのすうぶ             | 牛乳 鶏肉 いか<br>ツナ 卵 豚肉<br>いんげんまめ      | 米 麦 油<br>じゃがいも                               | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>コーン ほうれんそう パセリ キャベツ<br>チンゲンサイ こまつな                  | 600                    | 30.8         |
| 5                                         | 金   | サンマご飯 牛乳<br>ひじき煮 みそ汁                        | 牛乳 サンマ 大豆<br>ひじき 油揚げ みそ            | 米 麦 片栗粉<br>油 さとう<br>こんにゃく じゃがいも              | しょうが ごぼう にんじん れんこん<br>サヤインゲン たまねぎ えのきたけ こまつな                             | 621                    | 22.2         |
| 8                                         | 月   | まるパン 牛乳<br>コロッケ ボイル野菜<br>ABCスープ【しんじゅく野菜の日】  | 牛乳 豚肉<br>ベーコン                      | まるパン じゃがいも<br>油 ポテトフレーク 小麦粉<br>パン粉 ABCマカロニ   | たまねぎ キャベツ こまつな にんにく<br>セロリ にんじん コーン はくさい<br>チンゲンサイ                       | 579                    | 21.1         |
| 9                                         | 火   | ジャージャー麺 牛乳<br>菊入りおひたし<br>パインスカッシュゼリー【重陽の節句】                                                                                  | 牛乳 豚肉 大豆<br>みそ 寒天                  | 蒸し中華めん 油<br>ごま油 さとう 片栗粉                      | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ 干し椎茸 長ねぎ こまつな もやし<br>キャベツ 菊のり だいこん パインジュース   | 657                    | 28.9         |
| 10                                        | 水   | カレーライス 牛乳<br>げんきサラダ 梨                       | 牛乳 鶏肉 昆布<br>ロースハム 粉かつお             | 米 麦 油<br>じゃがいも さとう<br>はちみつ                   | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり コーン トマト 梨                                    | 664                    | 21.8         |
| 11                                        | 木   | 梅わかめご飯 牛乳<br>とり肉の香味焼き<br>おひたし いなか汁        | 牛乳 炊きこみわかめ<br>鶏肉 みそ 油揚げ            | 米 麦 さとう<br>こんにゃく さつまいも                       | 梅干 しょうが 長ねぎ もやし こまつな<br>にんじん えのきたけ ごぼう<br>だいこん たまねぎ                      | 590                    | 25.7         |
| 12                                        | 金   | 鮭ご飯 牛乳<br>ごま酢あえ<br>きびだんご汁                 | 牛乳 サケ 鶏肉                           | 米 麦 さとう 油<br>ねりごま ごま きび<br>こんにゃく 白玉粉         | キャベツ もやし にんじん こまつな<br>ごぼう だいこん 長ねぎ                                       | 590                    | 23.8         |
| 16                                        | 火   | チリビーンズライス 牛乳<br>カラフルサラダ 巨峰                                                                                                   | 牛乳 豚肉 大豆                           | 米 麦 油<br>さとう                                 | にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマトジュース こまつな もやし<br>キャベツ 赤パプリカ コーン 巨峰 | 635                    | 25.9         |
| 17                                        | 水   | ココアパン 牛乳<br>こまつさんのグラタン<br>たっぷり野菜スープ       | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>ピザチーズ いんげんまめ         | ココアパン 小麦粉<br>油 マカロニ<br>じゃがいも                 | たまねぎ にんじん エリンギ コーン<br>ブロッコリー キャベツ えのきたけ<br>チンゲンサイ こまつな                   | 641                    | 25.1         |
| 18                                        | 木   | ふりかけご飯 牛乳<br>肉豆腐 みそドレサラダ                  | 牛乳 粉かつお 豚肉<br>豆腐 みそ<br>ちりめんじゃこ     | 米 麦 さとう<br>こんにゃく 油<br>ごま油                    | にんじん たまねぎ サヤインゲン<br>だいこん キャベツ こまつな                                       | 603                    | 27.8         |
| 19                                        | 金   | ご飯 牛乳<br>いかのカレーフライ<br>五目きんぴら みそ汁          | 牛乳 いか みそ<br>さつま揚げ 油揚げ              | 米 油 小麦粉<br>パン粉 こんにゃく<br>さとう さつまいも            | ごぼう れんこん にんじん たまねぎ<br>サヤインゲン 長ねぎ こまつな                                    | 652                    | 28.6         |
| 22                                        | 月   | わかめうどん 牛乳<br>和風おろしサラダ<br>きなこおはぎ 【お彼岸】     | 牛乳 昆布 豚肉<br>なると わかめ<br>きなこ         | うどん 油 さとう<br>もち米 米                           | にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ<br>キャベツ もやし こまつな だいこん<br>しょうが                        | 623                    | 24.0         |
| 24                                        | 水   | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳<br>卵のみそ汁 巨峰                                                                                                     | 牛乳 高野豆腐 豚肉<br>鶏肉 みそ 卵              | 米 麦 油 さとう<br>じゃがいも 片栗粉                       | しょうが 長ねぎ エリンギ にんじん<br>だいこん グリンピース たまねぎ こまつな                              | 606                    | 25.5         |
| 25                                        | 木   | ツナコーンピラフ 牛乳<br>かぼちゃスープ<br>冷凍パン            | 牛乳 ツナ 鶏肉<br>いんげんまめ                 | 米 麦 油                                        | にんにく たまねぎ にんじん コーン<br>えだまめ かぼちゃ エリンギ 冷凍パン                                | 663                    | 25.0         |
| 26                                        | 金   | きのこスープスパゲッティ<br>牛乳 切干大根入りサラダ<br>バナナケーキ    | 牛乳 ベーコン<br>昆布 卵                    | スパゲッティ オリーブ油<br>油 片栗粉 ごま油 さとう<br>小麦粉 バター 粉砂糖 | にんにく しょうが にんじん たまねぎ<br>干し椎茸 まいたけ えのきたけ パセリ<br>切干大根 もやし きゅうり こまつな バナナ     | 669                    | 22.3         |
| 29                                        | 月   | 中華丼 牛乳<br>梅おかかサラダ 梨                                                                                                          | 牛乳 豚肉 いか<br>なると 粉かつお               | 米 麦 油 片栗粉<br>ごま油 さとう                         | しょうが たまねぎ にんじん たけのこ<br>はくさい チンゲンサイ だいこん<br>もやし こまつな 梅干 梨                 | 551                    | 22.1         |
| 30                                        | 火   | ご飯 手作りなめたけ<br>牛乳 肉じゃが煮<br>しりとサラダ          | 牛乳 豚肉 生揚げ<br>ツナ ひじき                | 米 麦 こんにゃく<br>油 じゃがいも<br>さとう                  | えのきたけ にんじん たまねぎ<br>サヤインゲン もやし キャベツ レモン 梨                                 | 625                    | 24.3         |
| ◎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。 |     |                                                                                                                              |                                    |                                              |                                                                          | 9月分 一日あたりの平均           | 622 25.2     |
|                                           |     |                                                                                                                              |                                    |                                              |                                                                          | 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650 26.0     |



9月は読書月間です。図書と関係がある給食の日には、本のマークがついています。

戸二小の図書室にある本ですので、ぜひ読んでみてください。

