

今月の給食目標
係の仕事をきちんとしよう

令和7年 9月 献立表

家庭数

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立名	牛乳	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
2火	給食始め 防災の日献立	和風カレー(アルファ米) 枝豆サラダ パイン豆乳寒天	○	牛乳,豚肉,油揚げ,けずり,だし昆布, 粉寒天,調製豆乳	アルファ化米,米,砂糖,てんぷん	にんにく,生姜,玉葱,人参,ぶなしめじ, ねぎ,枝豆,キャベツ,きゅうり,水菜, ホールコーン,パイン
3水		ミルクパン 茄子(なす)のミートチーズ焼き ごぼうチップサラダ ポテトときのこのスープ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,ピザチーズ, 鶏肉,絹ごし豆腐	ミルクパン,砂糖,油,はちみつ,じゃがいも	なす,玉葱,にんにく,パセリ,ごぼう, もやし,きゅうり,キャベツ,人参, 生しいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ
4木		麻婆豆腐丼 切り干し大根の中華サラダ あんこ春巻き	○	牛乳,豚挽肉,押し豆腐,あずき	米,砂糖,ごま油,てんぷん,油, 春巻きの皮,小麦粉	生姜,にんにく,人参,玉葱,たけのこ,ねぎ, 干し椎茸,キャベツ,もやし,切干し大根
5金		ごはん 冬瓜(とうがん)と鶏肉の煮物 いかのみそ焼き 小松菜のお浸し	○	牛乳,鶏モモ肉,厚削り,いか,赤味噌	米,油,こんにやく,砂糖	生姜,とうがん,人参,いんげん,ねぎ, 小松菜,もやし
8月		じゃがいものそぼろ丼 豆腐とわかめのみそ汁 ぶどう	○	牛乳,豚挽肉,生揚げ,厚削り,わかめ, 絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌,けずり	米,油,じゃがいも,こんにやく,砂糖, てんぷん	生姜,人参,玉葱,いんげん,ねぎ, えのきたけ,ぶどう
9火	重陽の節句	鮭のまぜ寿司 野菜のみそ和え 菊の花のすまし汁	○	牛乳,鮭,刻みのり,わかめ,白味噌,鶏肉, 絹ごし豆腐	米,砂糖,油	絹さや,キャベツ,もやし,人参,えのきたけ, 小松菜,菊の花
10水		五目チャーハン 棒餃子 オクラのねばねばサラダ	○	牛乳,豚挽肉	米,油,春雨,山芋,ごま油,てんぷん, 餃子の皮,油,砂糖	にんにく,ねぎ,ホールコーン,チンゲン菜, ニラ,生姜,白菜,オクラ,人参,もやし, きゅうり
11木		いかどぎつまいものばら天丼 キャベツと昆布のさっぱり和え きのこ汁	○	牛乳,いか,細切り昆布,絹ごし豆腐	米,小麦粉,てんぷん,油,さつまいも,砂糖	キャベツ,人参,生しいたけ,ぶなしめじ, えのきたけ
12金	パンの日	きな粉豆乳トースト ポークンチュー うま塩だれサラダ	○	牛乳,調製豆乳,きな粉,豚肉,生クリーム	食パン,グラニュー糖,じゃがいも,小麦粉, 油,バター,ごま油	にんにく,玉葱,人参,セロリ,グリーンピース, きゅうり,キャベツ,もやし
16火	/15 敬老の日 ひじきの日	豆入りひじきご飯 鱈の塩焼き 小松菜の和え物 きのこ豆腐のみそ汁	○	牛乳,鶏モモ肉,干ひじき,大豆,鯖, 絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌	米,油,砂糖	人参,小松菜,もやし,ぶなしめじ, えのきたけ,生しいたけ,ねぎ
17水	世界の料理 「タイ」	カオマンガイ タイ風サラダ 春雨スープ 	○	牛乳,鶏モモ肉,赤味噌,ロースハム, 木綿豆腐	米,砂糖,油,グラニュー糖,春雨,ごま油	生姜,にんにく,ねぎ,きゅうり,もやし,人参, 水菜,とうがらし,ライム,小松菜
18木		枝豆こんぶごはん たことじゃがいものこんにやく和え こんにやくサラダ なすと小松菜のみそ汁	○	牛乳,塩昆布,たこ,絹ごし豆腐,赤味噌, 白味噌,けずり	米,てんぷん,油,じゃがいも, サラダこんにやく,ごま油,砂糖	枝豆,人参,万能ねぎ,キャベツ,きゅうり, もやし,なす,小松菜,ねぎ
19金		和風スパゲティ ハニーサラダ 小松菜のしっとりスコーン	○	牛乳,ベーコン,豚肉,刻みのり, 調製豆乳,豆乳クリーム(乳なし)	スパゲッティ,油,じゃがいも,はちみつ, 小麦粉,油,砂糖	にんにく,玉葱,人参,エリンギ,ぶなしめじ, 干し椎茸,葉ねぎ,キャベツ,きゅうり, もやし,小松菜
22月		さんまのかばやき丼 具だくさんみそ汁 ぶどう(木島平産)	○	牛乳,さんま,油揚げ,赤味噌,白味噌, けずり	米,てんぷん,油,砂糖	生姜,ごぼう,人参,大根,ぶなしめじ,ねぎ, ほうれんそう,ぶどう 
24水	世界の料理 「アルゼンチン」	エンパナーダ アルゼンチンサラダ ロクロ(アルゼンチンのスープ) 	○	牛乳,牛挽肉,豚挽肉,刻み大豆, 白いんげん豆	オリーブ油,小麦粉,強力粉,油,砂糖, さつまいも,押し麦	にんにく,玉葱,キャベツ,きゅうり,人参, パセリ,ホールコーン
25木		ごはん かつおぶりかけ 肉じゃが 大豆と小魚のみそ和え	○	牛乳,粉かつお,豚ばら肉,けずり,大豆, 赤味噌	米,砂糖,白ごま,油,じゃがいも,しらたき, てんぷん	生姜,人参,玉葱,いんげん
26金		回鍋肉丼(ホイコーロどん) チンゲン菜のスープ 梨	○	牛乳,豚ばら肉,生揚げ,赤味噌,鶏肉, 絹ごし豆腐,けずり	米,油,てんぷん	にんにく,生姜,キャベツ,ピーマン, 干し椎茸,ねぎ,もやし,チンゲン菜,梨
29月	世界の料理 「韓国」	ジャージャー麺 ポテトご揚げ ニラときゅうりのナムル 	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,赤味噌, ベーコン,たこ,青のり	蒸し中華めん,ごま油,油,砂糖,てんぷん, じゃがいも,小麦粉	生姜,にんにく,玉葱,人参,たけのこ, 干し椎茸,紅生姜,ねぎ,もやし,ニラ, きゅうり
30火		ごはん ししゃもフライ 野菜のさっぱり和え 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳,ししゃも,絹ごし豆腐,わかめ, 油揚げ,赤味噌,白味噌,けずり	米,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,白ごま, 油,砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン,ねぎ

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用使用する食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量 エネルギー606kcal、たんぱく質25.1g、脂質20.7g、食塩相当量2.2g