



9月 献立表

令和7年9月1日
調布市立杉森小学校
校長 濱松 章洋
栄養士 土谷 嘉美子

日にち	お知らせ	牛乳	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品		
				血や肉になる	動く力のもとになる	体の調子を整える		
2 (火)	給2食学期開始	○	梅茶漬け 竹輪の二色揚げ 野菜のレモン醤油あえ・巨峰	ちりめんじゃこ、だし昆布、削り節、刻みのり 焼き竹輪、青のり	米、ぶぶあられ 小麦粉、油 砂糖	刻みカカリリ梅、糸みつば ぶなしめじ、小松菜、人参、キャベツ・巨峰	574 Kcal 19.5 g 18.8 g 3.3 g	2学期最初の給食は、さっぱり食べられる「梅茶漬け」です。 暑の疲れを梅の力で癒しましょう！
3 (水)		○	ナシゴレン ホキの香辛パン粉焼き・ジュレサラダ 白菜とベーコンのスープ	鶏挽き肉、むきえび ホキ・生わかめ ベーコン、鶏がら	米、乳不使用マーガリン オリーブオイル、パン粉・砂糖、はちみつ じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン 大根、キャベツ、水菜、赤ピーマン 玉ねぎ、白菜、ほうれん草、にんじん	533 Kcal 27.1 g 14.8 g 3.4 g	「ナシゴレン」は、インドネシアやマレーシアで食べられる料理で、日本の焼きめめに似ています。
4 (木)		○	麻婆茄子丼 中華スープ 梨	豚挽き肉、鶏がら、みそ(赤、白) 豚肉、豆腐、鶏がら	米、米粒麦、砂糖、ごま油 ごま油、でんぶん	にんにく、生姜、ねぎ、ピーマン(赤・黄)、茄子、たけのこ、玉ねぎ きくらげ、チンゲン菜、白菜、えのき茸、ねぎ、生姜 梨	537 Kcal 20.6 g 14.4 g 2.2 g	食欲の秋、秋に旬を迎える実物と言え、梨。秋前に、梨を食べると良い声ができるそうです。
5 (金)	「9月6日」は黒の日	○	黒米ごはん・大豆とひじきの煮つけ 鶏肉のごま衣揚げ みそ汁	鶏むね肉 鶏肉、ひじき、大豆 生わかめ、みそ(赤、白)、削り節	米、黒米・小麦粉、黒ごま、油 糸こんにゃく、砂糖 じゃが芋	人参、絹さや ねぎ、白菜、ほうれん草	556 Kcal 25.4 g 18.5 g 2.4 g	「9」と「6」の語呂から、黒い食べ物を集めてみました。いつもより彩りは良くないかもしれませんが…。
8 (月)		○	ツナトースト ピーンズシチュー じゃこサラダ	ツナ(レトルト) ベーコン、鶏肉、鶏がら ちりめんじゃこ	食パン、マヨネーズ 大豆、白いんげん豆、鶏がら、油、乳不使用マーガリン 砂糖、油	玉ねぎ、ホールコーン 人参、セロリ、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参、水菜、ホールコーン	654 Kcal 25.5 g 36.3 g 3.4 g	大豆といんげん豆を使ったピーンズ(豆)シチュー。いんげん豆は、さやいんげんが成長したものです。
9 (火)	重陽の節句	○	栗ご飯 松風焼き・切干大根の甘酢あえ 菊入りすまし汁	鶏挽き肉、白みそ かまぼこ、だし昆布、削り節	米 生パン粉、おろし山芋、砂糖、白ごま、すりごま・砂糖 花魁	むき栗 切干大根、きゅうり、もやし、人参 冬瓜、えのき茸、糸みつば、菊の花	530 Kcal 23.7 g 12.8 g 2.2 g	重陽の節句は「五節句」の1つで、菊を用いて長寿を願うことから菊の節句とも言われます。
10 (水)		○	ソース焼きそば サンラータン ごま団子	豚肉、青のり 豚肉、豆腐、鶏がら こしあん	中華麺、油 でんぶん 白玉粉、上新粉、砂糖、ラード、黒ごまペースト、白ごま、油	生姜、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、にら、ねぎ 人参、にら、ねぎ、えのき茸、チンゲン菜	547 Kcal 23.1 g 19.8 g 3.0 g	ごま団子は、中華料理でデザートとして食べられる甘い点心です。中国語で、芝麻球とよばれます。
11 (木)		○	木島平村産のごはん・鰯の竜田揚げ ピーマンとじゃこの炒め煮 きのこ汁	鰯 ちりめんじゃこ 油揚げ、だし昆布、削り節	米・でんぶん、小麦粉、油 油、砂糖	生姜 ピーマン、キャベツ 大根、小松菜、なめこ、えのき茸、ぶなしめじ、ねぎ	568 Kcal 24.9 g 22.6 g 1.9 g	竜田揚げは、かき揚げに比べて油を少なめに揚げ、一度にたくさん揚げてもくっつきにくくなります。
12 (金)		○	ガーリックライス 豆腐ハンバーグマッシュルームソース 海藻サラダ・クスクスのスープ	豚挽き肉、鶏挽き肉、絞豆腐 海藻ミックス・鶏肉、ひよこ豆、鶏がら	米、オリーブオイル 砂糖 ごま油、砂糖・クスクス、オリーブオイル	にんにく、パセリ 玉ねぎ、マッシュルーム かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ホールのトマト	592 Kcal 26.3 g 18.5 g 2.7 g	クスクスは、直径1mmほどの大きさで、世界最小のパスタと言われています。
16 (火)	ワールドドラゴンチ	○	「韓国」 コンナムルバ(炊き込みごはん) ヤンニョムチキン・キムチ入りナムル トック	豚肉 鶏肉、コチュジャン 鶏肉、鶏がら	米、押し麦、油、砂糖 砂糖 トック、でんぶん	豆もやし、糸みつ葉 生姜、にんにく・ほうれん草、人参、もやし、キムチ 白菜、人参、干し椎茸、ほうれん草、ねぎ	614 Kcal 27.4 g 20.4 g 2.8 g	世界の料理も食べてみよう！ ヤンニョムチキンは、にんにく・生姜・コチュジャンを使ったヤンニョムジャン(たれ)に鶏肉を漬け込んで焼き上げる韓国の定番メニューです。
17 (水)		○	五目うどん かぼちゃのごまあえ ボン・デ・ボール	鶏肉、削り節、だし昆布 豆腐乳	うどん、こんにゃく すりごま、砂糖 白玉粉、小麦粉、油、砂糖、はちみつ	人参、ほうれん草、大根、ごぼう かぼちゃ、ブロッコリー、人参	540 Kcal 18.6 g 16.4 g 2.2 g	初登場のボン・デ・ボールは、菓店ナツショップの商品をイメージした手作りデザートです。
18 (木)		○	手作りフオカッチャ 秋野菜のチャウダー きゅうりのサラダ	鶏肉、ベーコン、豆乳クリーム、豆乳、鶏がら	強力粉、三温糖、オリーブオイル さつま芋、小麦粉、乳不使用マーガリン、油 油、砂糖	オリーブ 玉ねぎ、人参、白菜、ぶなしめじ、エリンギ、クリームコーン キャベツ、きゅうり、ズッキーニ	578 Kcal 20.9 g 24.0 g 2.7 g	ふだんはじゃが芋を使いますが、今回は、秋の味覚「さつま芋」を使ったチャウダーです。
19 (金)	食育の日	○	鮭わかめごはん チャブチェ 坦々スープ	炊き込み用わかめ、鮭 鶏挽き肉 鶏肉、豆腐、コチュジャン、鶏がら	米 韓国春雨、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖、練りごま、すりごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、なす、ねぎ、生姜、にんにく たけのこ、もやし、にら、生姜、にんにく、ねぎ	560 Kcal 22.2 g 20.3 g 2.0 g	初登場のボン・デ・ボールは、菓店ナツショップの商品をイメージした手作りデザートです。
22 (月)	秋のお彼岸	○	ジャンボおはぎ・ハタハタの南蛮漬け ひじきと大根のサラダ 田舎汁	あずき、きなこ・ハタハタ ひじき 油揚げ、みそ(赤・白)、いりこ	アルファ米、砂糖・米粉、油、砂糖 ごま油、砂糖 糸こんにゃく	ねぎ 大根、人参、ピーマン、生姜 大根、白菜、にんじん、かぼちゃ、えのき茸、ねぎ	561 Kcal 22.9 g 21.2 g 2.1 g	お彼岸にちなんで、アルファ米を使った「おはぎ」を作ります。中はあんこ、外はきな粉の特製おはぎ！
24 (水)	メブニク	○	□なすとトマトのスパゲッティ コロコロ野菜スープ あずき入り抹茶ケーキ	ベーコン ウィンナー、鶏がら 豆乳、あずき(甘納豆)	スパゲッティ、油、オリーブオイル、砂糖 オリーブオイル、じゃが芋 小麦粉、米粉、三温糖、乳不使用マーガリン	なす、玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、トマト、ホールのトマト にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ 抹茶	576 Kcal 18.7 g 19.2 g 2.3 g	今月のブックメニューは、おはげのアッチシリーズから「トマトスパゲッティ」を作ります。
25 (木)		○	あんかけチャーハン 大根とわかめの中華サラダ りんご	豚挽き肉、鶏、鶏がら 生わかめ	米、ごま油、でんぶん 油、ごま油、砂糖	人参、干し椎茸、ねぎ、たけのこ、えのき茸、ねぎ、生姜、栗、きゅうり、人参、キャベツ、大根 りんご	536 Kcal 18.3 g 17.4 g 2.3 g	りんごのりんごは、姉妹都市長野県木島平村から届きます。木島平村は、りんごの栽培が盛んです。
26 (金)	日本味めぐり	○	「愛知県」 みそカツ丼 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	豚肉、みそ(白、白) 鶏挽き肉、削り節 油揚げ、豆腐、みそ(赤・白)、削り節	米、押し麦、小麦粉、パン粉、油、砂糖、すりごま 砂糖、油	生姜、キャベツ、人参、もやし 生姜、かぼちゃ、いんげん なす、ほうれん草、ねぎ	698 Kcal 28.7 g 26.0 g 2.3 g	名古屋名物みそカツ。 東京にもお店がありますが、「失道〇〇」というお店のたれを自給したみそだれを作ります。
30 (火)		○	お豆のピラフ タンドリーチキン フレンチサラダ・ぶどうゼリー	ひよこ豆、ウィンナー、ベーコン 鶏肉、ヨーグルト アガー	米、オリーブオイル 油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム にんにく、玉ねぎ、生姜 キャベツ、ほうれん草、水菜、ホールコーン・ぶどうジュース	617 Kcal 23.0 g 25.8 g 2.1 g	タンドリーチキンは、鶏肉をヨーグルト・ケチャップ・すりおろし玉ねぎ・カレー粉で味付けします。

天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
姉妹都市の木島平村や地域の農家から届く食材を使用しています。 木島平村産：米、えのき茸、なめこ、ぶなしめじ、きくらげ、りんご 地場野菜：今月はありません

□はブックメニューの日です。今月は『スパゲッティがたべたいよ』(作：角野 栄子/絵：佐々木 洋子)にちなんで献立です。