令和7年9月

献立表

品川区立清水台小学校

日	曜	牛乳	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	その他	エネルギー	蛋白質
2	火	○	ドライカレー	豚ひき肉 大豆	米 胚芽米 サラダ油 米粉	えのきだけ にんじん たまねぎ しょうが にんにく	トマトケチャップ 塩 トマトピューレ カレー粉 ウスターソース	622	19.5
			ピクルス		ごま油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ	しょうゆ 塩 酢		
			ぶどうゼリー	粉寒天	三温糖	ぶどうジュース			
3	水	○	ごはん		米 胚芽米			597	21.7
			ちくわのいそべあげ	あおのり 焼き竹輪	油 米粉				
			にびたし	油揚げ	三温糖	にんじん キャベツ 小松菜	けずり節 しょうゆ		
			とんじる	みそ 冷凍豆腐 豚肉	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん 大根	けずり節		
4	木	○	くろざとうパン		黒砂糖パン			586	22.1
			ゆでやさいたまねぎドレッシング		サラダ油 三温糖	きゅうり たまねぎ にんじん もやし	七味唐辛子 しょうゆ 洋辛子 酢		
			パンプキンシチュー	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	サラダ油 米粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ	塩 こしょう 鳥ガラ ロリエ		
5	金	○	ごはん		米 胚芽米			587	26.3
			さかなのピリカラソースかけ	あじ	ごま油 ごま 三温糖	ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 酢 酒 しょうゆ		
			チャーホーサイ	豚肉	ごま油 サラダ油 春雨	もやし キャベツ にんじん しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩		
			あおなととうふのスープ	冷凍豆腐		たまねぎ 小松菜	けずり節 こしょう しょうゆ 塩		
8	月	○	セサミトースト		食パン バター ごま はちみつ			588	20.7
			ポークシチュー	豚肉 きんとき豆	米粉 じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ にんにく	ロリエ こしょう しょうゆ 赤ワイン 豚骨 鳥ガラ ウスターソース オールスパイス 塩 トマトケチャップ トマトピューレ		
			ゆでやさいかわりソース		サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん もやし 小松菜	七味唐辛子 しょうゆ 洋辛子 酢		
9	火	○	きっかごはん	鶏ひき肉	米 胚芽米 サラダ油 三温糖	ごぼう 菊 にんじん しめじ	酢 しょうゆ 酒 塩	610	26
			さかなのたつたあげ	ぶり	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
			おひたし	糸けずり節	三温糖	にんじん もやし 小松菜	しょうゆ		
			みそしる	みそ 油揚げ 生わかめ	じゃがいも	たまねぎ 大根	けずり節		
10	水	○	ビビンバ	赤みそ 豚肉	胚芽米 米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが	豆板醤 酒 しょうゆ みりん	595	24
			ちゅうかたまごスープ	卵	ごま油 でんぷん	小松菜 たまねぎ えのきだけ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩		
			なし			梨	塩		
11	木	○	パエリアふうピラフ	鶏肉 いか	米 胚芽米 サラダ油	ホールトマト たまねぎ にんにく	鳥ガラ こしょう 白ワイン 塩 ターメリック	587	25.3
			ポテトのチーズやき	ミックスチーズ	じゃがいも		塩		
			ミネストローネ	ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ	鳥ガラ こしょう オールスパイス 塩 トマトケチャップ トマトピューレ ロリエ		
12	金	○	ホイコーローどん	赤みそ 豚肉	胚芽米 米 三温糖 サラダ油 でんぷん	キャベツ にんじん にんにく しょうが	豆板醤 甜麺醤 酒 しょうゆ	584	21.5
			はるさめスープ	豚肉	ごま 春雨	もやし 小松菜 にんじん しょうが	鳥ガラ こしょう 豚骨 しょうゆ 塩		
			りんご			りんご	塩		
16	火	○	ごはん		米 胚芽米			589	24.2
			さかなのごまみそやき	さば みそ 赤みそ	ごま 三温糖		しょうゆ みりん		
			かわりづけ		三温糖	きゅうり にんじん キャベツ しょうが	しょうゆ 酢		
			けんちんじる	油揚げ 冷凍豆腐	サラダ油 じゃがいも	たまねぎ 大根 小松菜 にんじん	けずり節 しょうゆ 塩		
17	水	○	きつねうどん	鶏肉 油揚げ	冷凍うどん 三温糖	大根 小松菜 干しいたけ にんじん 白菜	けずり節 しょうゆ みりん 塩	596	21.6
			きゅうりとちくわのすのもの	しらす干し 焼き竹輪 生わかめ	三温糖	きゅうり もやし	しょうゆ 塩 酢		
			だいがくいも		黒ごま さつまいも 三温糖 水あめ 油		しょうゆ		
18	木	○	チキンライス	鶏肉	米 胚芽米 サラダ油	にんじん たまねぎ	トマトケチャップ こしょう カレー粉 塩 トマトピューレ	620	26.9
			さかなのかわりソース	もうかざめ	サラダ油 三温糖	たまねぎ	七味唐辛子 こしょう しょうゆ 塩 洋辛子 酢		
			ようふうたまごスープ	卵 ベーコン	でんぷん	キャベツ にんじん たまねぎ	鳥ガラ しょうゆ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
19	金	○	カレーミートドッグ	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆	コッペパン パン粉 サラダ油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	塩 中濃ソース カレー粉 トマトケチャップ	593	25.4
			やさいのとうにゅうスープ	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	じゃがいも サラダ油 でんぷん	小松菜 キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう 鳥ガラ 豚骨 ロリエ		
			りんごゼリー	粉寒天	三温糖	りんごジュース			
22	月	○	かばやきごはん	いわし	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 油		しょうゆ 酒	620	27.5
			いとかんてんのごまずあえ	油揚げ 糸寒天	ごま 三温糖	きゅうり にんじん もやし	酢 しょうゆ みりん 塩		
			むらくもじる	卵 鶏肉	でんぷん	えのきだけ 小松菜 にんじん もやし	けずり節 しょうゆ 塩		
24	水	○	マーボーどうふごはん	冷凍豆腐 赤みそ 豚ひき肉	胚芽米 米 ごま油 サラダ油 三温糖 でんぷん	たまねぎ 干しいたけ にんじん しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 酒 しょうゆ	585	22.9
			かふうやさい		ごま油	きゅうり にんじん もやし キャベツ にんにく	しょうゆ ラー油 塩		
			わかめスープ	鶏肉 生わかめ	ごま油 ごま	にんじん	塩 こしょう 鳥ガラ しょうゆ 豚骨		
25	木	○	ゆかりごはん		米 胚芽米	ゆかり		641	27.9
			とりのしろみやき	鶏肉	ごま ごま油 三温糖	ねぎ にんにく しょうが	七味唐辛子 酒 しょうゆ みりん		
			だいずとにぼしのあげに	大豆 かえり煮干し	じゃがいも 三温糖 油		しょうゆ みりん		
			やさいじる	油揚げ		キャベツ 大根 小松菜 干しいたけ にんじん たまねぎ	塩 しょうゆ けずり節		
26	金	○	ツナピラフ	ツナ	米 胚芽米 サラダ油	たまねぎ にんじん	カレー粉 トマトケチャップ 塩	626	21.3
			ゆでやさいごまソース		ごま ごま油 ねりごま 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢		
			しろいんげんまめのポタージュ	牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	サラダ油 さつまいも	パセリ たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩		
29	月	○	スパゲティミートソース	粉チーズ 豚ひき肉 大豆	スパゲティ 小麦粉 サラダ油	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが	赤ワイン こしょう 塩 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース ロリエ	599	24.4
			ポトフ	ウインナー	じゃがいも	小松菜 にんじん たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
			りんご			りんご	塩		
30	火	○	いそごはん	わかめ ちりめんじゃこ	米 胚芽米 ごま油 ごま 三温糖		酒 しょうゆ 塩 みりん	615	25
			こいわしのカレーあげ	小いわし	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ カレー粉 酒		
			やさいのにんにくじょうゆあえ	糸寒天	ごま油	にんじん もやし 小松菜 にんにく	しょうゆ		
			ごまキムチじる	冷凍豆腐 豚肉	ねりごま サラダ油 じゃがいも	白菜キムチ えのきだけ にんじん 大根 白菜	酒 けずり節 しょうゆ 塩		

＊エネルギー、たんぱく質は3～4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

＊献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

9月の給食目標「いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう」

低学年「にがてなものもひとくちはたべてみましょう」　中学年「すききらいなく食べましょう」　高学年「好き嫌いなく何でも食べましょう」