

🍎 9月献立予定表 🍄

2025年 9月

文京区立大塚小学校

日	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	エネルギー たんぱく質 脂質
2 火	ジョア ※防災炊き出し献立	ジョア	ヨーグルト(ド'リツクイブ)			691 kcal
	チキンカレー		鶏肉	精白米, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん りんご	26.8 g
	豚汁		豚肉, 赤みそ	調合油, こんにやく, じゃがいも	にんじん, だいこん, 長ねぎ	21.3 g
	プロセスチーズ		プロセスチーズ			
3 水	ベーコンキャベツドック	○	ベーコン, ピザチーズ	ソフトフランスパン, 調合油	玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン	585 kcal
	きのこのクリームスープ		牛乳	調合油, スパゲッティ, でんぶん	にんじん, ぶなしめじ, エリンギ, 玉ねぎ	23.2 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	25.8 g
4 木	ご飯	○		精白米		611 kcal
	キンメダイの生姜煮		きんめだい	砂糖	しょうが	25.2 g
	さつまいもの天ぷら			さつまいも, 薄力粉, でんぶん		15.8 g
	たまご入りわかめスープ		豆腐, わかめ, たまご	でんぶん	長ねぎ	
5 金	ごはん さつま汁	○	鶏肉, 赤みそ	精白米さつまいも	だいこん 長ねぎ	667 kcal
	鶏のレモン唐揚げ		鶏肉	調合油	にんにく, しょうが, レモン(果汁, 生)	25.9 g
	コーンサラダ			調合油	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン 玉ねぎ	27.9 g
	サイダー寒天 ※給食試食会		寒天	砂糖	黄桃(缶)	
8 月	ご飯	○		精白米		661 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぶん, 調合油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にら, キャベツ	20.1 g
	焼きビーフン		豚肉	調合油, ビーフン	にんにく, しょうが, キャベツ, こまつな	23.7 g
	中華ニラじゃがスープ		ベーコン	じゃがいも, でんぶん, ごま油	にら, 玉ねぎ, にんじん	
9 火	ソースかつどん	○	豚肉	精白米, 薄力粉, パン粉, 調合油		672 kcal
	野菜スープ		ウィンナー		玉ねぎ, にんじん, かぶ, キャベツ, かぶ	25.2 g
	グレープゼリー		てんぐさ	砂糖	ぶどう(濃縮還元ジュース)	24.1 g
10 水	まぜまぜビビンめん	○	豚肉	冷凍うどん, ごま油, 砂糖, 白ごま, 調合油	ほうれん草, もやし, ピーマン, にんじん キムチ, にんにく, しょうが, 長ねぎ	563 kcal
	春雨スープ		豚肉, 豆腐	緑豆はるさめ, ごま油	たけのこ水煮, にんじん, 長ねぎ, こまつな	25.0 g
						23.2 g
11 木	カーリーブルスト	○	フランクフルト	ソフトフランスパン, 調合油	にんにく	561 kcal
	じゃがいものカントリースープ		豚肉	調合油, じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 枝豆	22.9 g
	果物なし				日本なし	24.1 g
12 金	豚肉とごぼうの炊き込みごはん	○	豚肉	精白米, 調合油, 砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん, えだまめ	506 kcal
	にゅうめん入りすまし汁			そうめん, でんぶん	トウモロコシ, えのきたけ, ぶなしめじ, こまつな	20.7 g
	肉豆腐		豚肉, 豆腐	調合油, こんにやく, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ	15.9 g
16 火	ご飯	○		精白米		672 kcal
	カラフルコロッケ		豚肉	調合油, じゃがいも, パン粉 薄力粉, マッシュポテト	玉ねぎ, えだまめ, スイートコーン, にんじん	23.1 g
	青菜とツナの和え物		まぐろ缶詰(油漬)	調合油, 砂糖	チンゲンツァイ, こまつな, きゅうり, 玉ねぎ	22.5 g
	みそ汁		赤みそ		なす, キャベツ, えのきたけ, ぶなしめじ	

17 水	生パスタのトマトソース	ベーコン, 鶏肉, 豚肉	生パスタ (卵なし), 調合油 じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, トマトジュース	743 kcal
	手作りフォカッチャ		強力粉 (1等), 薄力粉, 砂糖 オリーブ油		27.0 g
					20.5 g
	※誕生日給食・手作りパンの日				
18 木	ご飯		精白米		696 kcal
	さんまのかば焼き	さんま	でんぶん, 調合油, 砂糖	しょうが	23.7 g
	かぼちゃのサラダ		調合油, 砂糖	かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	28.3 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ, 赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ, こまつな	
19 金	野菜たっぷりちゃんぽん	豚肉, ハム	冷凍ちゃんぽん, ごま油 調合油, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, ピーマン, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな, コーン, 長 ねぎ	624 kcal
	マーラーカオ	たまご, クリーム (乳脂肪)	薄力粉, 砂糖, 調合油, 白ごま		19.8 g
					26.0 g
22 月	昆布ごはん	刻み昆布	精白米, 砂糖, 調合油	にんじん	619 kcal
	白身魚の変わりソース	メルルーサ	でんぶん, 調合油, 砂糖	玉ねぎ	24.1 g
	わかめサラダ	生わかめ	調合油, 砂糖, ごま油	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, ホール コーン	21.1 g
	みそ汁	赤みそ		キャベツ, ぶなしめじ, えのきたけ	
24 水	さつまいもご飯		精白米, さつまいも		612 kcal
	とりのみそ焼き	鶏肉, 白みそ	砂糖, 白ごま	しょうが	27.7 g
	糸寒天サラダ	てんぐさ	砂糖, 調合油, ごま油	にんじん, きゅうり, もやし, ホールコーン	20.0 g
	吉野汁	鶏肉ささ身	でんぶん	だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな	
25 木	ほうとう	豚肉, 油あげ	ほうとう, 調合油, こんにゃく	にんじん, ごぼう, 大根, しめじ, 白菜 かぼちゃ, 長ねぎ, こまつな	612 kcal
	かぼちゃまんじゅう		薄力粉, 砂糖	かぼちゃ	27.7 g
	シャインマスカット			シャインマスカット	20.0 g
	※山梨の旅				
26 金	ソフトフランスのジャムサンド		コッパパン, ブルベリージャム		632 kcal
	ポークビーンズ	ひよこまめ, 豚肉, ベーコン	調合油, じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん ホールトマト, グリンピース	20.4 g
	マカロニサラダ		マカロニ, 調合油 マヨネーズ (卵無し)	きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン	22.9 g
29 月	ご飯		精白米		607 kcal
	ハガツオのから揚げ	かつお	でんぶん, 調合油, 砂糖	しょうが	30.0 g
	肉じゃが	豚肉	調合油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, えだまめ	16.7 g
	小松菜スープ	ベーコン		しょうが, こまつな, 玉ねぎ, にんじん えのきたけ	
30 火	ガパオライス	豚肉, 鶏肉	精白米, 調合油, 砂糖, でんぶん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン パプリカ, しめじ, ホールトマト, バジル	685 kcal
	目玉焼き	たまご	調合油		30.7 g
	ビーフンスープ	豚肉	ビーフン, ごま油	にんじん, 長ねぎ, ピーマン, こまつな	25.2 g
	ホワイトゼリー	てんぐさ, 乳酸菌飲料	砂糖		

※9/25 山梨の旅について 文京区の取り組みとして年に一度 交流都市の特産品を給食で使用しています。





令和7年9月 1日
 文京区立大塚小学校
 校長 山下 智美
 栄養士 鈴木 真奈美

9/1は防災の日です。備蓄食品を紹介します！

水



生命を保つために1日ひとり
3Lが必要

野菜ジュース



ビタミン・ミネラルで
 体調を整える

チーズ・かまぼこ



常温保存できるたんぱ
 く質を

菓子



いつも食べているお菓子
 で気分転換

9/2(火)炊き出し献立 チキンカレー 豚汁 チーズ



災害時に良く出されるのが、カレーライスと豚汁です。
 どんな良い点があるか考えてみましょう。

- ① **カレーライス** ・美味しい・食事がお皿一枚で済む
 ・普段から食べ慣れている・火を通すので衛生的
 ・栄養バランスが良い・分量を調節できる
- ② **豚汁** ・汁物で温まる・豚肉のビタミン B1 で
 疲労回復・みそがお腹の調子を整える
 ・栄養バランスが良く、消化が良い
 ・アレルギー食品が少ない



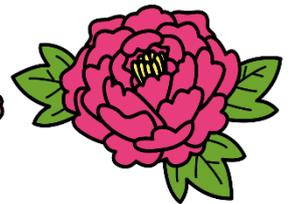
お彼岸とおはぎ 9/23

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日があります。
 古くから、お墓参りをする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」
 ということわざがあるように、季節が変わる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、「おはぎ」がありますね。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春は春の花「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



萩の花
 ||
 おはぎ



春 牡丹の花
 ||
 ぼたもち

