

1 (月)	むぎごはん キャベツとじゃこのために ぎゅうにゅう	だいずミートのドライカレー*	2 (火)	ごはん かんこくふうにくじゃが* はるさめスープ ぎゅうにゅう	やきのり	3 (水)	くろしよくパン ポイルやさい ぎゅうにゅう	かぼちゃのグラタン わふうドレッシング ぎゅうにゅう	4 (木)	ビビンバ(むぎごはん)* わかめとコーンのスープ ぎゅうにゅう	5 (金)	ごはん まぐろとだいたずのみそがらめ* ワンタンスープ ぎゅうにゅう																	
【献立のねらい】 ◎大豆ミートについて知る			新献立の韓国風肉じゃがについて知る			季節の食品のかぼちゃについて知る			片栗粉について知る			まぐろについて知る																	
●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15			●キャベツとじゃこの炒め煮(じゃこ) (ごま油 0.3 しらす干し(ちりめん) 4			●ごはん 精白米 80			●黒食パン 40: ●カボチャのグラタン 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 10 かぼちゃ 40 粗塩 0.5 こしょう 0.03 チーズ 6 油 3.5 小麦粉 3.5 牛乳 51.5 粗塩 0.1 マカロニ 10 ゆで塩 3.5 粉チーズ 0.7 パン粉 0.7			●麦ごはん 精白米 70: 米粒麦 10: ●ビビンバ(肉) (油 0.5: にんにく 0.16: 豚肉(もも) 22.5: 豚肉(肩) 22.5: 酒 1: しょうゆ 1: たけのこ(水煮) 15: 砂糖 1.8: しょうゆ 2.5: 片栗粉 0.5: 水 1: ●ビビンバ(野菜) (砂糖 1: しょうゆ 3.5: ごま油 0.3: ラー油 0.03: 長ねぎ 1:			●ごはん 精白米 80: ●まぐろと大豆のみそがらめ 揚げ油 20: 煮し大豆 20: 片栗粉 3: 揚げ油 3: まぐろ(角) 40: しょうが 0.5: しょうゆ 1.6: 片栗粉 7.2: 水 5: 赤みそ 3.6: 砂糖 1.8: みりん 1:			●ワンタンスープ 水 150 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 20 粗塩 0.6 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 ワンタンの皮 8 チンゲン菜 10											
エネルギー 626kcal たんぱく質 25.8 g			エネルギー 620kcal たんぱく質 24.1 g			エネルギー 593kcal たんぱく質 24.6 g			エネルギー 611kcal たんぱく質 27.0 g			エネルギー 664kcal たんぱく質 31.1 g																	
8 (月)	パンプキンロールパン とりにくのからあげ* なし ぎゅうにゅう		9 (火)	ハヤシライス(むぎごはん) ピクルス ぎゅうにゅう		10 (水)	ごはん さばのおしおやき ごもくまめ みそしる ぎゅうにゅう		11 (木)	はいがロールパン カレーシチュー ひじきのサラダ* ぎゅうにゅう	12 (金)	ごはん なまあげのしせんに* とうがんスープ ぎゅうにゅう																	
季節の食品の梨について知る			マッシュルームについて知る			◎保存食について知る			季節の食品のさやいんげんについて知る			季節の食品のとうがんについて知る																	
●パンプキンロールパン(減塩) 40: ●とり肉のから揚げ (揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 減塩液体塩こうじ 5 しょうが 0.3 片栗粉 12.6			●梨 (梨 44.2 塩水			●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●ハヤシライス 油 0.5 にんにく 0.5 (豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 粗塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 3 たまねぎ 60 にんじん 20 水 80 粗塩 0.5 じゃが芋 30 マッシュルーム(冷) 10 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 5 ウスターソース 3.5			●ごはん 精白米 80: ●さばの塩焼き 油 適量 塩さば(切り身) 50 ●五目豆 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 にんじん 10 ひじき 0.8 こんにやく 15 大豆 12 砂糖 1.8 しょうゆ 3.6			●胚芽ロールパン(減塩) 40: ●カレーシチュー 油 0.5 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 粗塩 0.8 じゃが芋 50 水 40 チーズ 5 カレー粉 0.4 油 2 小麦粉 2 牛乳 41.2 さやいんげん 5 ゆで塩 5			●ひじきのサラダ(野菜) ひじき 0.8 (ホールコーン(冷) 10 キャベツ 5 むぎえだ豆(冷) 30 ゆで塩 8 ●ひじきのサラダ(ドレッシング) (酢 2 砂糖 0.8 しょうゆ 3.2 油 0.8 白いりごま 0.9			●ごはん 精白米 80: ●生揚げの四川煮 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.1 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1.6 しょうゆ 3 トマトケチャップ 10 水 10 赤みそ 2.7 生揚げ(冷) 65 長ねぎ 15 片栗粉 1.5 水			●とうがんスープ 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 5								
エネルギー 599kcal たんぱく質 30.4 g			エネルギー 693kcal たんぱく質 25.2 g			エネルギー 737kcal たんぱく質 29.6 g			エネルギー 590kcal たんぱく質 24.9 g			エネルギー 633kcal たんぱく質 27.9 g																	
			16 (火)	しろパン いちごジャム ぶたにくのトマトに ぎゅうにゅう	ベジタブルスープ ぎゅうにゅう	17 (水)	ごはん ごましお ユーリンチー* はるさめのちゅうかスープ ぎゅうにゅう		18 (木)	ごはん ハンバーグわふうソース やさいスープ ぎゅうにゅう	19 (金)	フィッシュサンド(はいがサンドパン・ホキフライ) こぶきいも ミネストローネ* ぎゅうにゅう																	
			季節の食品のズッキーニについて知る			季節の食品のチンゲン菜について知る			ハンバーグについて知る			トマトについて知る																	
			●白パン(減塩) 40: ●いちごジャム 15: ●豚肉のトマト煮 (油 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 粗塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 1 たまねぎ 40 にんじん 10 トマトケチャップ 8 トマト水煮(缶) 10 デミグラスソース 3 粗塩 0.3 砂糖 0.3 チリパウダー 0.03 ペンネマカロニ 10 ゆで塩			●ベジタブルスープ (油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 15 にんじん 10 水 150 粗塩 0.6 こしょう 0.02 スープの素 1 じゃが芋 30 ズッキーニ 5 片栗粉 0.5 水			●ごはん 精白米 80: ●ごま塩 (黒いりごま 2 粗塩 0.1 水 適量			●春雨の中華スープ (油 0.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 粗塩 0.7 こしょう 0.02 しょうゆ 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5			●ごはん 精白米 80: ●ハンバーグ和風ソース (油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 油 0.3 たまねぎ 10 水 4.5 砂糖 1.6 しょうゆ 2.4 みりん 1.6 えのきたけ 3 片栗粉 0.3 水			●野菜スープ (油 0.5 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 水 120 粗塩 0.8 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 えのきたけ 3 片栗粉 1 水 3 にら 3 ごま油 0.5			●胚芽サンドパン(減塩) 50: ●ホキフライ (油 適量 ホキフライ 70 ●中濃ソース 6: ●粉ふき芋 (水(ゆで用) 70 しょうが 0.7 粗塩(ゆで塩)			●油 0.5 にんにく 0.2 ベーコン 4 たまねぎ 20 粗塩 0.7 こしょう 0.03 水 120 セロリ 1 スープの素 1 白いんげん豆 8 トマト 15 キャベツ 10 (ホイールマカロニ 5 ゆで塩			●ミネストローネ にんにく 0.2 ベーコン 4 たまねぎ 20 にんじん 10 粗塩 0.7 こしょう 0.03 水 120 セロリ 1 スープの素 1 白いんげん豆 8 トマト 15 キャベツ 10 (ホイールマカロニ 5 ゆで塩		
エネルギー 624kcal たんぱく質 30.0 g			エネルギー 693kcal たんぱく質 30.4 g			エネルギー 616kcal たんぱく質 25.0 g			エネルギー 732kcal たんぱく質 28.0 g																				
22 (月)	ごはん キャベツのおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう	さばのあまからあげ*	23 (火)	9月 は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。		24 (水)	ロールパン ミートポテのチーズやき* コーンソテー しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう	25 (木)	ごはん ちくわのいそべあげ もやしいため ぶたじる ぎゅうにゅう	26 (金)	ホイコーローどん(むぎごはん)* にらたまスープ ぎゅうにゅう																		
おかかについて知る			◎米			◎地域でとれる果物を知る			磯辺揚げについて知る			季節の食品のピーマンについて知る																	
●ごはん 精白米 80 ●さばの甘辛揚げ (揚げ油 適量 さば(切り身) 50 片栗粉 5.7 小麦粉 2.8 水 5.6 砂糖 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2			●みそ汁 (水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 豆腐 20 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 生わかめ 3			●ロールパン(減塩) 40: ●ミートポテのチーズ焼き (油 0.5 にんにく 0.16 豚ひき肉(もも) 40 たまねぎ 40 にんじん 15 粗塩 0.3 こしょう 0.03 トマト水煮(缶) 8 なす 5 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 チーズ 6 油 1.5 小麦粉 1.5 じゃが芋 70 ゆで塩 70 粉チーズ 3.5			●ごはん 精白米 80: ●ちくわの磯辺揚げ (揚げ油 適量 焼きちくわ(減塩) 50 小麦粉 5 あおさ 0.5 水 ●もやし炒め (油 0.3 ベーコン 3 たまねぎ 10 にんじん 5 ゆで塩 6 もやし 40 粗塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5			●豚汁 (油 0.5 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 5 にんじん 10 水 120 じゃが芋 30 豆腐(冷) 20 赤みそ 5.7 白みそ 3 長ねぎ 10			●麦ごはん 精白米 70: 米粒麦 10: ●ホイコーロー丼 (油 1: にんにく 0.2: しょうが 0.3: 豚肉(もも) 22.5: 豚肉(肩) 22.5: 粗塩 0.1: 酒 1: 長ねぎ 10: キャベツ 6: ゆで塩 2: しょうゆ 3.2: テンメンジャン 3.6: 砂糖 1.2: オイスターソース 0.9: ごま油 0.6: 豆板醤 0.1:			●片栗粉 2 水 10 (ピーマン 10 ゆで塩 ●にらたまスープ 水 120 とり肉(皮なし) 10 粗塩 0.7 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 豆腐 30 片栗粉 1 水 10 にら 10 卵 20 ごま油 0.5											
エネルギー 720kcal たんぱく質 24.7 g			エネルギー 638kcal たんぱく質 27.5 g			エネルギー 709kcal たんぱく質 28.0 g			エネルギー 646kcal たんぱく質 29.6 g																				
29 (月)	ピーンスサンド(カレーサンドパン・ピーンス) じゃがいものからあげ スコッチブロス ぎゅうにゅう		30 (火)	こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)* ごまきゅうり けんちんじる* ぎゅうにゅう		加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について						令和7年9月 (2025年9月) 献立表 (幸・多摩・麻生区) 給食回数 20回 ☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のものです)。 【給食目標】 給食でSDGsを考えよう 【今月のねらい◎】 SDGsについて知り、給食を通じて取り組めることを考える ※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。																	
カレーサンドパンについて知る			高野豆腐について知る			献立名		加工食品名		アレルギーの原因物質																			
●カレーサンドパン(減塩) 50: ●ピーンスサンド (油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 15 たまねぎ 20 にんじん 5 大豆 10 トマトケチャップ 1.5 トマトピューレ 5 砂糖 0.1 ウスターソース 2 粗塩 0.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5			●じゃが芋のから揚げ (揚げ油 適量 じゃが芋 90 塩 0.2			●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10		●油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 にんじん 10 こんにやく 10 水 120 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 30 粗塩 0.4 豆腐 20 しょうゆ 2.5 凍り豆腐 5		ハヤシライス				デミグラスソース		卵		乳		小麦									
●ピーンスサンド (油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 15 たまねぎ 20 にんじん 5 大豆 10 トマトケチャップ 1.5 トマトピューレ 5 砂糖 0.1 ウスターソース 2 粗塩 0.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5			●スコッチブロス (油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 10 セロリ 3 にんじん 10 たまねぎ 15 水 150 押麦 5 キャベツ 25 粗塩 0.6 こしょう 0.02 スープの素 1			●けんちん汁 (油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 にんじん 10 こんにやく 10 水 120 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 30 粗塩 0.4 豆腐 20 しょうゆ 2.5 長ねぎ 10		ワンタンスープ		ワンタンの皮				卵		乳		小麦											
●ピーンスサンド (油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 15 たまねぎ 20 にんじん 5 大豆 10 トマトケチャップ 1.5 トマトピューレ 5 砂糖 0.1 ウスターソース 2 粗塩 0.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5			●高野豆腐のそぼろごはん (油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 酒 1 みりん 2 砂糖 2.5 しょうゆ 5 凍り豆腐 5			●ごまきゅうり (きゅうり 35 酢 2 砂糖 0.6 粗塩 0.4		ハンバーグ和風ソース		ハンバーグ				卵		乳		小麦											
●ピーンスサンド (油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 15 たまねぎ 20 にんじん 5 大豆 10 トマトケチャップ 1.5 トマトピューレ 5 砂糖 0.1 ウスターソース 2 粗塩 0.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5			●高野豆腐のそぼろごはん (油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 酒 1 みりん 2 砂糖 2.5 しょうゆ 5 凍り豆腐 5			●ごまきゅうり (きゅうり 35 酢 2 砂糖 0.6 粗塩 0.4		かぼちゃのグラタン		マカロニ				卵		乳		小麦											
●ピーンスサンド (油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 15 たまねぎ 20 にんじん 5 大豆 10 トマトケチャップ 1.5 トマトピューレ 5 砂糖 0.1 ウスターソース 2 粗塩 0.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5			●高野豆腐のそぼろごはん (油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 酒 1 みりん 2 砂糖 2.5 しょうゆ 5 凍り豆腐 5			●ごまきゅうり (きゅうり 35 酢 2 砂糖 0.6 粗塩 0.4		フィッシュサンド		ホキフライ				卵		乳		小麦											
●ピーンスサンド (油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 15 たまねぎ 20 にんじん 5 大豆 10 トマトケチャップ 1.5 トマトピューレ 5 砂糖 0.1 ウスターソース 2 粗塩 0.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5			●高野豆腐のそぼろごはん (油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 酒 1 みりん 2 砂糖 2.5 しょうゆ 5 凍り豆腐 5			●ごまきゅうり (きゅうり 35 酢 2 砂糖 0.6 粗塩 0.4		ミネストローネ		ホイールマカロニ				卵		乳		小麦											
●ピーンスサンド (油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 15 たまねぎ 20 にんじん 5 大豆 10 トマトケチャップ 1.5 トマトピューレ 5 砂糖 0.1 ウスターソース 2 粗塩 0.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5			●高野豆腐のそぼろごはん (油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 酒 1 みりん 2 砂糖 2.5 しょうゆ 5 凍り豆腐 5			●ごまきゅうり (きゅうり 35 酢 2 砂糖 0.6 粗塩 0.4		豚肉のトマト煮		ペンネマカロニ				卵		乳		小麦											
●ピーンスサンド (油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 15 たまねぎ 20 にんじん 5 大豆 10 トマトケチャップ 1.5 トマトピューレ 5 砂糖 0.1 ウスターソース 2 粗塩 0.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5			●高野豆腐のそぼろごはん (油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 酒 1 みりん 2 砂糖 2.5 しょうゆ 5 凍り豆腐 5			●ごまきゅうり (きゅうり 35 酢 2 砂糖 0.6 粗塩 0.4		各種パン		ペンネマカロニ				卵		乳		小麦											
エネルギー 631kcal たんぱく質 25.9 g			エネルギー 636kcal たんぱく質 29.6 g			※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。 ※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。																							