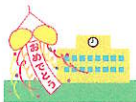


令和7年度 9月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる	1人分 たんぱく質	ひとくち メモ
2火	開校記念日 お祝い献立	ちらし寿司 沢煮椀 サイダーポンチ	○	鶏肉、油揚げ、卵、のり 豚肉	米、三温糖、油、片栗粉 片栗粉	しょうが、かんぴょう、干しいだけ、にんじん、えだまめ だけのこ、だいこん、ごぼう、にんじん、干しいだけ、さやえんどう みかん缶、パイナップ缶、りんご缶	604 kcal 22.5 g	2日は、9月6日の開校記念日 をお祝いする献立です。 デザートは、児童からのリク
3水		冷やしきつねうどん 野菜チップス ぶどう	○	油揚げ じゃがいも、さつまいも、油	うどん、ごま油、三温糖 れんこん ぶどう	にんじん、もやし、こまつな にんじん ぶどう	563 kcal 18.7 g	エストが多かったサイダーポ ンチです。 
4木		梅だしごはん かしわ天ぷら 野菜のごまだれかけ	○	かつお節、じゃこ、のり 鶏肉 わかめ	米 小麦粉、油 すりごま、三温糖	梅、万能ねぎ キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	557 kcal 25.8 g	4日の梅だしごはんは、ごはん に細かく刻んだ梅干し、鰹節、
5金		ごはん 麻婆なす豆腐 キャベツの中華スープ	○	 豚肉、大豆、豆腐、みそ 鶏肉	米 油、油、三温糖、片栗粉、ごま油 ごま油	 にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だけ のこ、にら、なす キャベツ、にんじん、ねぎ、チンゲン菜	592 kcal 22.9 g	ちりめんじゃこを混ぜたもの に、鰹の厚削り、だし昆布で とった濃いめのだしをかけて
8月		ごはん 戻り鰹のねぎソースかけ 五色和え もずくのみそ汁	○	 かつお 豆腐、もずく、みそ	米 片栗粉、油、三温糖、ごま油 三温糖	 しょうが、万能ねぎ こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、ホール コーン にんじん、ねぎ、こまつな	583 kcal 27.0 g	いただきます。暑い日でも食 欲が出る料理です。 8日は、鰹ののった戻り鰹を 使用予定です。鰹は加熱すると
9火	重陽の節句 の献立	ごはん 鯖のゆずみそかけ 菊花入りお浸し 菊かまぼこのすまし汁	○	 さば、みそ かつお節 かまぼこ	米 三温糖 三温糖	しょうが、ゆず果汁 こまつな、もやし、キャベツ、しめじ、干し菊 にんじん、ほうれん草	558 kcal 22.8 g	硬くなるので、食べやすさを考 え、ひと口大の大きさに切った ものを提供します。 
10水		ごはん 豚肉のしょうが炒め 大根サラダ なすのみそ汁	○	 豚肉 油揚げ、みそ	米 油、三温糖、ごま油 油、ごま油、上白糖	たまねぎ、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん なす、しめじ	561 kcal 26.0 g	9月9日は「重陽の節句」です。 現在の暦では10月の中旬にな るため、丁度菊が咲くころにあ
11木		キムチチャーハン パリパリサラダ もやしとにらのスープ	○	豚肉、焼豚 鶏肉	米、油、ごま油 ワンタンの皮、油、三温糖 油、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、だけ のこ、干しいだけ、キムチ、えだまめ キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たま ねぎ にんにく、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にら	555 kcal 20.4 g	たります。前日に菊の花に綿を のせて香りをうつしておき、 重陽の節句当日にその綿で体を
12金	ブック メニュー (西の魔女が 死んだ)	コッペパン いちごジャム キッシュ ヨーグルトドレッシング サラダ トマトスープ	○	 ベーコン、卵、牛乳、生クリーム、 チーズ ヨーグルト ベーコン	コッペパン 油、じゃがいも 油、三温糖 油	 いちごジャム たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、赤パプリカ、ほ うれん草 キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん缶 にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールマ ト、キャベツ、さやいんげん	596 kcal 25.3 g	拭き清めると長生きできるとさ れています。 
15月	敬老の日							
16火	6年生なし	和風スパゲティ 白いんげん豆のクリーム スープ パイナップルマフィン	○	ベーコン、鶏肉 鶏肉、手亡豆、牛乳、豆乳 卵、チーズ、牛乳、豆乳	スパゲティ、油、片栗粉、ごま 油 油、じゃがいも 小麦粉、バター、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、こ まつな たまねぎ、にんじん レモン果汁、パイナップ	606 kcal 24.3 g	16日のパイナップルマフィ ンは、小麦粉、バター、砂糖 卵、牛乳、豆乳、レモン果汁、
17水		ごはん のりの佃煮 じゃがいものカレー煮 油揚げのみそ汁	○	 のり 豚肉 油揚げ、みそ	米 三温糖 油、ごんにゃく、じゃがいも、三 温糖	 たまねぎ、にんじん、えだまめ たまねぎ、だいこん、こまつな	581 kcal 20.4 g	マスカルポーネチーズなどを 混ぜ合わせて作ります。 パイナップルの缶詰の甘酸っぱい味 わいが特徴のマフィンです。
18木		ココア揚げパン 秋野菜ポトフ わかめとじゃこのサラダ	○	 鶏肉、ウィンナー わかめ、じゃこ	ミルクパン、油、グラニュー糖、三 温糖 じゃがいも、さつまいも 油、上白糖	 たまねぎ、にんじん、しめじ、れんこん、パセリ キャベツ、きゅうり、ホールコーン	567 kcal 20.5 g	今月の揚げパンは、児童から のリクエストがあったココア 揚げパンです。

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1人分 - たんぱく質	ひとくち メモ
19 金		ごはん 鰯のんにくみそ焼き 小松菜と油揚げのお浸し 塩豚汁	○	あじ,みそ 油揚げ,かつお節 豚肉	米 三温糖,ごま油 三温糖 油,じゃがいも	にんにく,ねぎ こまつな,はくさい,にんじん しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ	553 kcal 25.9 g	19日の塩豚汁は、鰯の厚削りとだし昆布でとった和風のだしで材料を煮て、酒、塩、こしょうで味付けします。
20 土	道徳地区 公開講座 ちよだスマート スクールの日	ハヤシライス オニオンドレサラダ 梨	○	豚肉,生クリーム 大豆	米,油,バター,小麦粉 油,三温糖	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム キャベツ,にんじん,ブロッコリー,たまねぎ 梨	599 kcal 19.4 g	
22 月	振替休業日							
23 火	秋分の日							
24 水		ごはん 生揚げの甘酢煮 冬瓜と鶏ひき肉のスープ 冷凍みかん	○	豚肉,生揚げ 鶏肉	米 油,三温糖,片栗粉 ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,だけのこ,干ししいたけ,チンゲン菜 しょうが,にんじん,とうがん,こまつな	584 kcal 23.5 g	24日は、東京都八王子市産の冬瓜を使用予定です。 冬瓜は、だしやスープなどでしっかりと煮含めるとトロトロ
25 木		ごはん きびなごのピリ辛揚げ じゃがいものきんぴら みそけんちん汁	○	きびなご 豚肉 豆腐,みそ	米 片栗粉,油 ごま油,じゃがいも,三温糖 こんにゃく	しょうが ごぼう,にんじん,さやいんげん だいこん,にんじん,干ししいたけ,こまつな	555 kcal 23.0 g	ロとした独特の食感に変わります。生のままサラダや塩もみにしてもおいしいです。 26日のぶどうは、シナノス
26 金		小松菜焼き肉丼 中華風コーンスープ (卵入り) ぶどう (食べ比べ)	○	豚肉,みそ ハム,卵	米,ごま油,三温糖,片栗粉 片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,大豆もやし,こまつな クリームコーン,ホールコーン,チンゲン菜	581 kcal 22.2 g	マイルとシャインマスカットの2種類を食べ比べする予定です。味わう体験を大切に
29 月		秋刀魚の蒲焼き丼 キャベツの浅漬け 豆腐とわかめのみそ汁	○	さんま 豆腐,わかめ,みそ	米,片栗粉,油,三温糖,ごま	しょうが キャベツ,きゅうり,しょうが だいこん,にんじん,ねぎ	646 kcal 22.9 g	たいと考えています。 30日の焼きカレーパンは、
30 火	5年生なし ♪ブック メニュー (くまくま パン)	♪焼きカレーパン マセドアンサラダ キャロットポタージュ スープ	○	豚肉,大豆 ハム ベーコン,牛乳,生クリーム,豆乳	ミルクパン,油,小麦粉,パン粉 じゃがいも,油,三温糖 油,バター,小麦粉,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん ホールコーン,にんじん,きゅうり,たまねぎ たまねぎ,にんじん	600 kcal 24.8 g	ソースを詰めて、小麦粉、パン粉などの衣をまぶして、オーブンで焼いて作ります。

※ 献立表の栄養価は中学年(3・4年生)の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がございましたら学校までお問い合わせください。

9月の献立紹介

★本に出てくる料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。

♪9月12日(金) キッシュ ヨーグルトサラダ トマトスープ
「西の魔女が死んだ」 著 梨木 香歩 出版社 新潮文庫

♪9月30日(火) カレーパン
「くまくまパン」 作:西村 敏雄 出版社 あかね書房

★9月の献立では、4〜7月までの間にリクエストがあった料理を取り入れています。リクエストが多かった料理は、揚げパン、サイダーポンチ、野菜チップスなどです。10月以降も順次リクエストを取り入れていきます。



9月1日は「防災の日」

日頃から災害に備えるために

災害はいつ起こるかわかりません。学校では、定期的に避難訓練を実施しています。

今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。食料品については、賞味期限などもよく確かめ、無駄なく回転させていくことが大切です。

お役立ち 備蓄食品ひとロメモ(一例)



水

年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安です。



野菜 ジュース

野菜不足解消に役立ちます。冷凍すると保冷剤代わりに使えます。



チーズ・ ちくわ

初期の支援物資は炭水化物に偏りがちです。常温保存できるたんぱく質のとれる食品が役立ちます。



菓子

米菓子やひとロようかんなど個包装のものがおすすめです。気分転換にもなります。



「日常備蓄」については、東京都の「東京防災」が参考になります。

【9月の東京都内産野菜】

小松菜 江戸川区 平野農園

なす

5・10日 八王子市 水越農園

きゅうり

12・29日 八王子市 鈴木農園

冬瓜

24日 八王子市

