



令和7年 9月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

日	献立名	牛乳	●血や肉になる	●熱や力の元になる	●体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
2 火	キーマカレー じゃこ入りサラダ なし	○	★牛乳,豚肉,大豆,ちりめんじゃこ	精白米,油,薄力粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマト缶,きゅうり,大根,キャベツ,梨	656 kcal 26.4 g 25.0 g
3 水	ごはん 赤魚の香り焼き ぱりぱりごぼうサラダ じゃがいものそぼろ煮	○	★牛乳,赤魚,豚肉	精白米,油,薄力粉,でん粉,上白糖,じゃが芋,上白糖	これぞ,しょうが,にんにく,レモン果汁,ごぼう,キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ,長ねぎ,水菜	603 kcal 25.7 g 19.5 g
4 木	豚キムチ丼 豆腐と水菜のスープ はちみつレモンゼリー	○	★牛乳,豚肉,生揚げ,鶏肉,寒天	精白米,ごま油,三温糖,でん粉,上白糖,はちみつ	キムチ,玉ねぎ,エリンギ,にら,人参,もやし,大根,しょうが,水菜,夏みかん缶,レモン果汁	636 kcal 25.9 g 19.6 g
5 金	ハニートースト シーフードシチュー アスパラサラダ	○	★牛乳,鶏肉,★えび,いか	★食パン,★バター,はちみつ,油,じゃが芋,薄力粉,三温糖	玉ねぎ,人参,しょうが,エリンギ,しめじ,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,アスパラガス	599 kcal 25.5 g 26.6 g
8 月	ビビンバ もずく卵スープ りんご	○	★牛乳,豚肉,大豆,みそ,鶏肉,もずく,豆腐,★鶏卵	精白米,ごま油,こんにゃく,上白糖,★白ごま,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,大豆,もやし,もやし,人参,小松菜,長ねぎ,りんご	652 kcal 28.2 g 24.0 g
9 火	◆商店街コラボ(宗胡) たことしらすのごはん 米なすの煮おろし 赤だしけんちんみそ汁	○	★牛乳,たこ,しらす,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖,ごま油,こんにゃく,生巻,でん粉,さつま芋	たけのこ,人参,干しいたけ,枝豆,大根,ごぼう,しいたけ,ほうれん草,べいなす,ブロッコリー	634 kcal 23.5 g 20.6 g
10 水	チキンライス コーンチャウダー ぶどう(きょうほう)	○	★牛乳,鶏肉,ベーコン	精白米,油,じゃが芋,★バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ピーマン,セロリ,エリンギ,ホールコーン,クリームコーン,ブロッコリー,ぶどう	582 kcal 22.4 g 20.2 g
11 木	冷やし中華 じゃがいものケチャップあえ 冷凍みかん	○	★牛乳,鶏肉,西京みそ	中華麺,油,ごま油,三温糖,じゃが芋	しょうが,人参,きゅうり,もやし,ホールコーン,冷凍みかん	613 kcal 27.2 g 20.8 g
12 金	◆わかめ授業コラボ まるごとワカメのごはん さけの照り焼き 小松菜のごまあえ 豚汁	○	★牛乳,わかめ,ごはんの素,めかぶ,さけ,豚肉,豆腐,みそ	精白米,三温糖,でん粉,★すりごま,油,じゃが芋,こんにゃく	しょうが,人参,もやし,小松菜,ごぼう,大根,しめじ,長ねぎ,わけぎ	576 kcal 27.4 g 18.7 g
16 火	ツナコーンピラフ トマたまスープ バナナクッキー	○	★牛乳,ツナ,ベーコン,鶏肉,★鶏卵	精白米,油,オリーブ油,でん粉,三温糖,薄力粉,粉糖	ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,ホールコーン,しめじ,トマト,小松菜,バナナ	637 kcal 22.0 g 22.2 g
17 水	さんまのひつまぶし さつま汁 系かんてんのサラダ	○	★牛乳,さんま,豚肉,みそ,系寒天	精白米,でん粉,油,上白糖,★白ごま,さつま芋,こんにゃく,ごま油,★練りごま	しょうが,みつば,ごぼう,大根,人参,長ねぎ,キャベツ,きゅうり	627 kcal 21.2 g 25.1 g
18 木	◆シンガポールメニュー 海南鶏飯(ハインチーフアン) ソト・アヤム パインゼリー	○	★牛乳,鶏肉,寒天	精白米,油,三温糖,ごま油,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,しょうが,長ねぎ,にんにく,レモン,きゅうり,もやし,キャベツ,これぞ,パイン缶,パインジュース	565 kcal 24.3 g 13.9 g
19 金	ごはん 骨太ふりかけ 切干し大根入り卵焼き 野菜のおろしあえ わかめとキャベツのみそ汁	○	★牛乳,ちりめんじゃこ,かつお節,鶏肉,豆腐,★鶏卵,油揚げ,みそ,わかめ	精白米,★白ごま,三温糖,油,上白糖,じゃが芋	長ねぎ,切干し大根,人参,もやし,小松菜,えのき,きゅうり,大根,キャベツ	614 kcal 28.5 g 21.3 g
22 月	セルフフィッシュバーガー ポイルキャベツ かぼちゃと豆のポタージュ ぶどう(ロザリオビアンコ)	○	★牛乳,メルルーサ,ベーコン,鶏肉,白いんげん豆,★生クリーム	★ミルクパン,油,薄力粉,パイン粉,三温糖,じゃが芋	キャベツ,玉ねぎ,かぼちゃ,クリームコーン,パセリ,ぶどう	594 kcal 28.6 g 21.1 g
24 水	高野豆腐入りそぼろごはん しらすの和風サラダ かぶのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,高野豆腐,しらす,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖,上白糖,じゃが芋	しょうが,人参,さやいんげん,大根,きゅうり,キャベツ,えのき,かぶ,長ねぎ,かぶの葉,小松菜	598 kcal 25.6 g 20.4 g
25 木	坦々めん 中華風野菜 マラーカオ	○	★牛乳,鶏肉,みそ,豆腐,★鶏卵,★生クリーム	中華麺,油,ごま油,★練りごま,★すりごま,上白糖,薄力粉,三温糖	長ねぎ,しょうが,もやし,小松菜,にんにく,人参,大根,きゅうり	625 kcal 25.4 g 29.5 g
26 金	ごはん のりのつくだ煮 豚肉とじゃがいものみそ煮 油あげのサラダ	○	★牛乳,のり,豚肉,みそ,油揚げ	精白米,三温糖,油,こんにゃく,じゃが芋	玉ねぎ,ごぼう,人参,さやいんげん,白菜,もやし,きゅうり,しょうが	557 kcal 22.2 g 15.8 g
29 月	ねぎじゃこチャーハン いかのカレー揚げ 中華風コーンスープ	○	★牛乳,ハム,鶏肉,ちりめんじゃこ,いか,★鶏卵	精白米,ラード,油,ごま油,でん粉	干しいたけ,人参,玉ねぎ,長ねぎ,しょうが,にんにく,ピーマン,ホールコーン,クリームコーン,小松菜	600 kcal 28.7 g 20.0 g
30 火	ハヤシライス シーフードサラダ なし	○	★牛乳,ベーコン,豚肉,ハチミツ,★生クリーム,いか	精白米,油,中ざら糖,★バター,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,エリンギ,しめじ,トマト缶,トマトジュース,小松菜,もやし,きゅうり,梨	644 kcal 24.4 g 22.1 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。