



令和7年 9月 献立表

令和7年9月1日

マナー目標：決められた時間で食べよう

港区立東町小学校長 川原 哲郎

栄養目標：三食きちんと食べよう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	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	その他	Kcal	たんぱく質 g	
1	月	2学期始業式・給食なし								
2	火	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			606	27.4	
		すいとん		豚肉、鶏卵	サラダ油、白玉粉、小麦粉(薄力粉)	人参、大根、白菜、長ねぎ、小松菜	だし昆布、だし削り節、酒、塩、醤油			
		サワラの西京焼き		さわら、西京みそ			酒			
		ヒジキと大豆の炒め煮		ひじき、油揚げ、大豆	サラダ油、三温糖	人参	だし削り節、みりん、醤油			
3	水	キムチチャーハン	○	豚肉、鶏卵	精白米、サラダ油	人参、キムチ	酒、塩、醤油、こしょう	575	19.5	
		春雨の中華スープ			春雨、ごま油	しょうが、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油			
		キャベツの中華サラダ			サラダ油、ごま油、白ごま	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、醤油、ラー油			
		カルピスゼリー		寒天、カルピス						
4	木	丸パン	○		丸パン			562	24.1	
		ヌードルスープ		ベーコン	サラダ油、うどん	玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ	鶏がら、塩、こしょう、ペイリーフ(粉)			
		イワシの香草パン粉焼き		イワシ	オリーブ油、パン粉、サラダ油	にんにく、パセリ	塩、こしょう、白ワイン、バジル、オレガノ(粉)、醤油			
		ポテトのハニーサラダ			サラダ油、じゃが芋、はちみつ	人参、きゅうり	酢、塩、からし(粉)			
5	金	夏野菜のかき揚げ丼	○	えび	精白米、サラダ油、小麦粉(薄力粉)、三温糖	玉ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、ホールコーン	醤油	662	21.7	
		豚汁		豚肉、みそ、豆腐	サラダ油、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし削り節			
		白菜のゴマ和え			三温糖、白ごま	人参、白菜、もやし	醤油			
8	月	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			587	23.0	
		けんちん汁		豆腐	サラダ油、ごま油	人参、大根、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油			
		鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉			塩麴、酒			
		大根とワカメの和風サラダ		ワカメ	サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、大根	酢、塩、醤油、こしょう			
9	火	日本各地の行事食を食べよう ☆ 重陽の節句 ☆								
		菊花ご飯	○	鶏肉	精白米、もち米、サラダ油	人参、菊の花、干しいたけ	醤油、だし昆布、酒、みりん	562	30.8	
		季節のすまし汁		かまぼこ		小松菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油			
		サケの塩焼き		さけ			塩			
		キャベツのゆかり漬				キャベツ	塩、ゆかり粉			
10	水	冷やしきつねうどん	○	かまぼこ、油揚げ	うどん、三温糖	長ねぎ、小松菜	だし昆布、だし削り節、みりん、塩、醤油	547	26.9	
		キャベツのお浸し				小松菜、人参、キャベツ	醤油			
		フルーツ(梨)				梨				
11	木	ホットドッグ	○	ソーセージ	コッパン、サラダ油		塩、トマトケチャップ、ウスターソース	538	26.1	
		ポトフ		鶏肉	サラダ油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが、キャベツ	鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、ペイリーフ(粉)			
		卵とツナのマカロニサラダ		鶏卵、ツナ	マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、こしょう			
12	金	日本各地の行事食を食べよう ☆ だらだら祭り ☆								
		生姜ごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米、白ごま	しょうが	酒、塩、醤油、だし昆布	585	29.1	
		具だくさん味噌汁		みそ、豆腐	こんにゃく	人参、ごぼう、小松菜、長ねぎ	だし削り節			
		豚肉の生姜焼き		豚肉	サラダ油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ	醤油、酒、みりん			
		キャベツの塩こんぶ和え		塩昆布	白ごま	キャベツ、もやし、人参	醤油			

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時間は、マスクを着用します。

衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。

また、マスクの予備を2〜3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくお願いします。



給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。

保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。

発注量、調理量の調整をしています。

欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。



日	曜日	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	その他	Kcal	たんぱく質 g	
15	月	敬老の日								
	16	商店街コラボメニューを食べよう ☆宗胡☆								
		火	○	舞茸ごはん	塩昆布	精白米, サラダ油, 米粉	まいたけ	643	19.5	
				具だくさん味噌汁	みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ			だし削り節
				ナスの煮おろし		サラダ油, 生麩, でん粉, さつま芋	なす, ブロッコリー, 大根			だし削り節, 醤油, 薄口醤油, みりん
17	水	○	塩焼きそば	豚肉	サラダ油, 中華麺, ごま油	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, にら, しいたけ	酒, 塩, こしょう, 醤油, オイスターソース	544	22.7	
			白菜の和風サラダ		サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, 白菜, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう			
			フルーツ(梨)			梨				
	18	日本各地の料理を食べよう ☆ 山形県 ☆								
		木	○	白飯		精白米		694	17.5	
				だし(山形)	ちりめんじゃこ, 納豆昆布	上白糖	なす, きゅうり, オクラ, みょうが, しそ			だし削り節, 薄口醤油
				芋煮(醤油・村上風)	牛肉	里芋, こんにゃく, 三温糖	人参, まいたけ, 長ねぎ			酒, 醤油, 塩
				白桃ゼリー	寒天	上白糖	桃ジュース, 白桃缶			
19	金	○	萩ごはん		精白米	枝豆	ゆかり粉	556	23.4	
			きのこ汁		こんにゃく, でん粉	人参, 大根, しいたけ, しめじ, えのき, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
			鶏肉のねぎソース	鶏肉	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
			キャベツのからし和え			小松菜, 人参, キャベツ	からし(粉), 醤油			
22	月	○	麦ごはん		精白米, 米粒麦		589	26.4		
			豆腐と小松菜の味噌汁	みそ, 豆腐	小松菜, 長ねぎ	だし削り節				
			サバの塩焼き	さば	サラダ油				塩, 醤油	
			キャベツの和風サラダ		サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, きゅうり			酢, 塩, 醤油, こしょう	
23	火	秋分の日								
24	水	○	シナモントースト		食パン, サラダ油, グラニュー糖		シナモン	576	22.1	
			鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	人参, 玉ねぎ, しょうが, トマト, キャベツ	鶏がら, トマトピューレ, トマトケチャップ, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)			
			コロコロサラダ		じゃが芋, サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ				
25	木	○	ナスのドライカレー	豚肉, ひよこ豆	精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, なす	トマトピューレ, 塩, ベイリーフ(粉), ナツメグ, カレー粉, ウスターソース	664	21.1	
			バリバリサラダ		サラダ油, ワンタン皮	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
			りんごゼリー	寒天	上白糖	りんごジュース				
26	金	○	ごはん		精白米		626	27.1		
			具だくさん味噌汁	みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, しめじ, 小松菜, 長ねぎ			だし削り節	
			厚焼き玉子	鶏肉, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, グリンピース			酒, 塩, 醤油	
			切干大根の炒め煮	油揚げ	サラダ油, 三温糖	人参, 切干し大根, 干しいたけ			だし削り節, 塩, 醤油	
	29	世界各国の料理を食べよう ☆ 中国 ☆								
		月	×	エビとタマゴのチャーハン	えび, 鶏卵	精白米, サラダ油	人参, 干しいたけ, 長ねぎ, グリンピース	酒, 塩, こしょう, 醤油, 酢	560	24.8
				五目スープ	鶏肉, 豆腐	ごま油	しょうが, 人参, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油		
				パンサンスウ		春雨, サラダ油, ごま油	人参, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, からし(粉)		
ジョア										
30	火	○	かき玉うどん	豚肉, 油揚げ, 鶏卵	サラダ油, 三温糖, うどん	人参, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油	578	24.4	
			海藻サラダ	海藻ミックス	サラダ油, ごま油, 白ごま	大根, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう			
			あしたばケーキ	鶏卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉(薄力粉), サラダ油, 甘納豆(あずき)	明日葉粉	ベーキングパウダー			

「食物アレルギー」についてのおねがい♪

給食では、さまざまな食材を使用しています。

食物アレルギーの観点より、給食で「初めて食べた!」ということが無いよう、毎月の献立表をご確認ください。

たとえば、魚卵アレルギーの場合、小魚は「子持ち」の状態で納品されることがあります。

また最近では、花粉症の場合、花粉症誘発の果物のアレルギーを新規発症する児童も増えています。

ご家庭でお子さんと給食の話をしていただき、使用食材に不安がある場合、ぜひ医療機関にご相談に行ってください。

