



9月の献立表



令和7年度

品川区立八潮学園

日 に ち	曜 日	献立	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー kcal
				血や肉になる食品		力や熱のもとになる食品		体の調子を整える食品	タンパク質 g
1	月	カレーライス ピクルス 梨	○	鶏肉		米 胚芽米 サラダ油 米粉 ジャガイモ 三温糖		りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん セロリ 梨	712 23.1
2	火	石狩ごはん ちくわのいそべあげ 煮浸し 豚汁	○	鮭 あおのり 焼き竹輪 油揚げ 豚肉 みそ 冷凍豆腐		米 胚芽米 ごま でんぷん 油 米粉 三温糖 じゃがいも サラダ油		さやいんげん にんじん キャベツ 小松菜 にんじん ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	743 28.6
3	水	ごはん さばのごまみそ焼き 茎わかめのきんぴら けんちん汁	○	さば みそ 赤みそ 茎わかめ 油揚げ 冷凍豆腐		米 胚芽米 ごま すりごま 三温糖 ごま油 三温糖 サラダ油 ジャガイモ		にんじん 糸こんにゃく にんじん ねぎ 大根 小松菜 ごぼう たまねぎ	770 31.7
4	木	ガーリックトースト ポークシチュー 茹で野菜変わりソース 冷凍みかん	○	大豆 豚肉 きんとき豆		食パン バター 小麦粉 サラダ油 ジャガイモ サラダ油 三温糖		パセリ にんにく ホールトマト にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく たまねぎ にんじん もやし 小松菜 冷凍みかん	749 28.2
5	金	ごはん あじのピリカラソース 炒合菜 青菜と豆腐のスープ	○	あじ 豚肉 冷凍豆腐		米 胚芽米 ごま油 ごま でんぷん 三温糖 油 米粉 ごま油 サラダ油 春雨		ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ いら にんじん にんにく しょうが たまねぎ 小松菜	758 30.4
8	月	ビビンバ わかめスープ りんご	○	卵 赤みそ 豚肉 鶏肉 冷凍豆腐 生わかめ		胚芽米 米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖 ごま油		小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが えのきだけ たまねぎ にんじん りんご	736 29.5
9	火	菊花ごはん ぶりの竜田揚げ おひたし みそ汁	○	鶏ひき肉 ぶり 糸けずり節 みそ		米 胚芽米 サラダ油 三温糖 でんぷん 油 米粉 三温糖 じゃがいも		ごぼう 菊 にんじん しめじ しょうが にんじん もやし 小松菜 たまねぎ いら	765 33.2
10	水	パエリア風ピラフ スパニッシュオムレツ ホールコーンスープ	○	鶏肉 いか ダイスチーズ 卵		米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも サラダ油		ホールトマト マッシュルーム たまねぎ パセリ にんにく たまねぎ にんにく にんじん キャベツ クリームコーン ホールコーン 小松菜	740 33.8
11	木	カレーミートドッグ 野菜の豆乳スープ ぶどうゼリー	○	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 粉寒天		コッパン パン粉 サラダ油 でんぷん サラダ油 ジャガイモ 三温糖		にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜 ぶどうジュース	765 33.2
12	金	きつねうどん きゅうりとちくわの酢の物 大字芋	○	鶏肉 油揚げ しらす干し とよはしちくわ 生わかめ		冷凍うどん 三温糖 三温糖 黒ごま さつまいも 三温糖 水あめ 油		にんじん ねぎ 小松菜 大根 白菜 干しいたけ きゅうり もやし	742 26.7
16	火	ツナピラフ 茹で野菜ごまソース 白いんげん豆のポタージュ	○	ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆		胚芽米 米 サラダ油 ごま ごま油 ねりごま 三温糖 バター サラダ油 さつまいも		マッシュルーム にんじん たまねぎ きゅうり にんじん もやし パセリ たまねぎ	777 26.9
17	水	ジャージャーメン フライドポテト 卵スープ	○	赤みそ 豚ひき肉 大豆 八丁みそ 卵 冷凍豆腐		蒸し中華麺 サラダ油 三温糖 でんぷん じゃがいも 油 でんぷん		きゅうり 干しいたけ にんじん もやし たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ 小松菜	760 32.2
18	木	ゆかりごはん とりの七味焼き 大豆と煮干しの揚げ煮 野菜汁	○	鶏肉 大豆 かえり煮干し 油揚げ		米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 じゃがいも 三温糖 油		ゆかり ねぎ にんにく しょうが キャベツ 大根 小松菜 干しいたけ にんじん たまねぎ	786 34.1
19	金	黒砂糖パン パンブキングラタン ミネストローネ	○	牛乳 ミックスチーズ 鶏肉 豆乳		黒砂糖パン サラダ油 米粉 マカロニ		マッシュルーム パセリ たまねぎ かぼちゃ セロリ キャベツ にんじん たまねぎ	737 31.2
22	月	さんまのかばやきごはん 糸寒天のごま酢和え みそ汁	○	さんま 油揚げ 糸寒天 みそ 冷凍豆腐		米 胚芽米 でんぷん 三温糖 油 ごま 三温糖		きゅうり にんじん もやし えのきだけ たまねぎ キャベツ 小松菜	791 27.9
24	水	スパゲッティミートソース 洋風卵スープ りんご	○	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 卵		スパゲッティ 米粉 サラダ油 でんぷん		マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん しょうが にんにく にんじん キャベツ セロリ りんご	749 33.1
25	木	五目ごはん ししゃものごま焼き キャベツのおひたし みそ汁	○	鶏肉 油揚げ ししゃも 糸けずり節 みそ		胚芽米 米 三温糖 ごま 米粉 じゃがいも		さやいんげん にんじん たけのこ 干しいたけ しめじ にんじん キャベツ たまねぎ 大根 小松菜	714 30.5
26	金	チキンライス フライドフィッシュ 野菜スープ	○	鶏肉 ホキ		米 胚芽米 サラダ油 でんぷん 油 米粉 マカロニ		ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	721 32.7
29	月	ホイコーロ一井 春雨スープ 梨	○	赤みそ 豚肉 八丁みそ 鶏肉		胚芽米 米 サラダ油 でんぷん 三温糖 ごま 春雨		キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく もやし にんじん 小松菜 ねぎ しょうが 梨	723 27.7
30	火	磯ごはん 小あじのからあげ 野菜のにんにく醤油和え 肉じゃが	○	ちりめんじゃこ わかめ 小あじ 糸寒天 豚肉		米 胚芽米 ごま でんぷん 油 米粉 ごま油 じゃがいも 三温糖 油		しょうが しめじ にんじん もやし 小松菜 にんにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく	793 33.6
※食材料の都合等で、献立が変更になることがあります。									月平均 752 30.4