



2025年度

9月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)		
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	月	ごはん	牛乳	さばの幽庵焼きのつべい汁 磯香あえ ととやき(チョコ)	さば 鶏肉 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 里芋 こんにやく ととやき	油	698.1 26.5 19.9 2.8
2	火	コッペパン りんごジャム	牛乳	チーズイン肉団子 カレースープ グリーンサラダ	肉団子 ウインナー ミックスビーンス	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー アスパラ	玉ねぎ きゅうり	コッペパン りんごジャム じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	651.4 25.9 29.2 2.9
3	水	ごはん	牛乳	ピピンパ 餃子スープ もやしとにらのナムル	豚肉 餃子	牛乳	にんじん にら	ねぎ えのき しいたけ もやし にんにく	米	油 ごま油 ドレッシング	748.8 31.2 28.1 1.8
4	木	食パン	牛乳	ミートオムレツ フルツクリーム 具だくさん野菜スープ	卵 ウインナー ひよこ豆	牛乳 ホイップ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶	食パン じゃがいも	油	772.2 22.8 36.2 2.5
5	金	揚げパン (ココア)	牛乳	照り焼きチキン きのこトマトのスープ ポテトサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ まいたけ しめじ えのき きゅうり	ツイストパン ココア じゃがいも	油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	578.3 22.6 34.7 2
8	月	ごはん	牛乳	タラのもずくあんかけ 石狩汁 大根サラダ 豆乳プリンタルト	たら 豚肉 さけ かにかま いんげん豆	牛乳 もずく	にんじん	玉ねぎ もやし しいたけ 大根 ねぎ とうもろこし	米 じゃがいも	油 ドレッシング	763.7 30.5 21.7 2.2
9	火	ピタパン	牛乳	チリコンカン コンスープ ゆで野菜	豚ひき肉 牛ひき肉 キドニービーン 大豆 ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	ピタパン	油 オリーブ油 シチューの素 ドレッシング	608.1 25 26.4 2.2
10	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ おろしソース さつま汁 和風サラダ	ハンバーグ 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 えのき ごぼう ねぎ キャベツ	米 さつまいも こんにやく	油 ドレッシング	687.6 23.5 20.5 2.5
11	木	スパゲッティ ナポリタン	牛乳	フライドポテト カレーサラダ ソーダフロート風ゼリー	ロースハム ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	スパゲッティ じゃがいも ソーダフロートゼリー	油 バター ドレッシング	788.4 20.8 32 1.7
12	金	ごはん	牛乳	肉団子の中巻風あんかけ 中華風かきたま汁 ハンサンスー	肉団子 卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ たけのこ しめじ ねぎ キャベツ もやし	米	油 ドレッシング ごま油	684.6 19.8 23.7 2.2
15	月	敬老の日									
16	火	バーガーパン スライスチーズ	牛乳	フィレオフィッシュ ミニソース ミネストローネ ゆで野菜	フィレオフィッシュ ベーコン ミックスビーンス	牛乳 スライスチーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	バーガーパン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	667.6 25.1 34.5 2.9
17	水	ごはん	牛乳	親子煮 豆腐とわかめのみそ汁 いんげんのごま和え	鶏肉 豆腐 かにかま 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ ねぎ	米 里芋	油 ドレッシング	699.7 24.6 25 3.2
18	木	黒食パン はちみつ&マーガリン	牛乳	ツナマヨオムレツ ポトフ風スープ ベーコンとアスパラのソテー パパロアシュークリーム	ツナ 卵 ウインナー ロースハム	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく	黒食パン はちみつ じゃがいも パパロアシュー	マーガリン 油 オリーブ油	695.2 27.9 26.4 3
19	金	ごはん	牛乳	秋野菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	パプリカ にんじん かぼちゃ トマト	なす 玉ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	米	油 カレールウ ドレッシング	692.4 23.6 19.8 1.9
22	月	運動会代休									
23	火	秋分の日									
24	水	ペペロンチーノ	牛乳	なすとトマトのグラタン マセドアンサラダ 原宿ドッグ	ベーコン ロースハム	牛乳	トマト パセリ にんじん	なす 玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	スパゲッティ じゃがいも さつまいも 原宿ドッグ	油 オリーブ油 バター ドレッシング	741 23.7 32.9 2
25	木	米粉パン ソフトチョコ	牛乳	タンダーリーチキン トマトスープ マカロニサラダ	鶏肉 ベーコン ロースハム	牛乳	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米粉パン ソフトチョコ じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	670.5 26.4 26.2 2.9
26	金	《創立記念献立》 酢飯 手巻きのり ミニしょうゆ	牛乳	厚焼き卵 かにかま すまし汁 ツナマヨ ハーゲンダッツ	卵 かにかま 鶏肉 豆腐 ツナ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん 万能ねぎ	玉ねぎ	米 ハーゲンダッツ	油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	820.8 34.2 24.4 3.5
29	月	創立記念日代休									
30	火	ミルクパン ミックスジャム	牛乳	モロフライ ミニソース ポークビーンス アスパラとコーンのサラダ 牛乳プリン	モロ 豚肉 大豆	牛乳 牛乳プリン	にんじん トマト アスパラ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	ミルクパン ミックスジャム ペンネ じゃがいも	油 ドレッシング	685 28.9 27.9 2.4

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

9月の旬の食材「カボチャ」

まだまだ残暑が厳しい9月は、多くの作物が旬を迎える時期でもあります。旬の食材をたくさん取り入れて、残暑を乗り切りましょう。9月が旬の食材には、シタケ・カボチャ・サンマ・鮭などがあります。また、果物では、梨・巨峰・栗などが美味しい季節です。

今回は19日の秋野菜カレーにも入っている「カボチャ」についてご説明します。

カボチャの収穫がピークを迎えるのは真夏から初秋にかけてです。しかしカボチャは収穫しても、数か月保管して追熟すると甘みが増し、栄養価もアップします。そのため秋が旬と言われています。カボチャに含まれる栄養素には、免疫機能低下の防止・アンチエイジング効果がある「β-カロテン」や高血圧やむくみ予防効果のある「カリウム」があります。また、「ビタミンC」「ビタミンE」も豊富に含まれています。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので、旬の食材を食べて免疫力を高めていきたいですね。

