



9月予定献立表



令和8年度

墨田区立吾嬬第二中学校

日 曜	献立名				主な使用食材						エネルギー
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート		体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質
1 火	 旬の野菜 夏野菜カレー		クルトン サラダ	冷凍みかん	豚肉、 豚レバーチップ、 レンズまめ	牛乳、 ビザチーズ	米、米粒麦、 じゃがいも、 チャツネ、 小麦粉、食パン、 はちみつ	油、バター	にんじん、 かぼちゃ	たまねぎ、にんにく、 しょうが、 スズキーニ、なす、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、みかん	826 Kcal 26.3 g 24.0 g 2.7 g
2 水	 枝豆ごはん	 鮭の二色 ごま焼き	和風 寒天和え	わかたま汁	生鮭、鶏肉、 たまご	牛乳、系寒天、 生わかめ	米、さとう、 でんぶん	白ごま、 黒ごま	にんじん、 こまつな	えだまめ、キャベツ、 もやし、ホールコーン、 たまねぎ、 えのきだけ	777 Kcal 35.2 g 26.1 g 2.7 g
3 木	 きなこ揚げ パン	 ポトフ		もやしの サラダ	きな粉、ベーコン、 豚角切肉、 ウインナー、 ボークハム	牛乳、系寒天	マーガリンパン、 さとう、 じゃがいも	油、白ごま、 ごま油	にんじん、 こまつな	たまねぎ、キャベツ、 もやし、きゅうり	798 Kcal 30.6 g 39.3 g 3.3 g
4 金	 冷やしこぎつねうどん		しらす ガーリック ポテト	豆乳ゼリー ポンチ	鶏肉、油揚げ、 ベーコン、豆乳	牛乳、 しらす干し、 粉寒天	さとう、 冷凍うどん、 じゃがいも	オリーブ油	にんじん、 こまつな、 たかのつめ、 バセリ	たまねぎ、しょうが、 ねぎ、もやし、 きゅうり、にんにく、 みかん缶、黄桃缶、 パイナップル缶	768 Kcal 31.8 g 21.5 g 3.1 g
7 月	 小松菜クリーム スパゲティ	 旬の野菜	コーン入り 和風サラダ	パイナップル	ベーコン、 鶏肉、いか	牛乳、脱脂粉乳、 生クリーム、 粉チーズ	スパゲティ、 小麦粉、さとう	油、バター	こまつな、 にんじん	たまねぎ、しめじ、 エリンギ、キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン、 ゴールデンパイナップル	764 Kcal 33.1 g 27.9 g 2.7 g
8 火	 五穀わかめ ごはん	 さばの 菊花あんかけ	ごま和え	菊花汁 水ようかん	さば、鶏肉、 木綿豆腐、 白みそ、 あずき	牛乳、 炊き込みわかめ、 粉寒天	米、黒米、押麦、 あわもち、 たかきび、 でんぶん、さとう	油、白ごま、 白すりごま、 ねりごま	こまつな、 にんじん	えのきだけ、なす、 干し菊、キャベツ、 もやし、生しいたけ、 ねぎ	784 Kcal 33.6 g 27.6 g 2.6 g
行事：重陽の節句（菊の節句）											
9日（水）は定期考査のため、給食なし											
10 木	 ツナマヨ トースト		チキンビーンズ	海藻サラダ	ツナ、鶏肉、 いんげんまめ、 大豆、レンズまめ	牛乳、ビザチーズ、 海藻ミックス	無塩食パン、 さとう、でんぶん、 じゃがいも、 小麦粉、三温糖	油、 エックケアマヨ、 バター、白ごま、 ごま油	にんじん	たまねぎ、しょうが、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	803 Kcal 35.6 g 37.4 g 3.1 g
11 金	 旬の野菜 わんぱく丼		キャベツと 生揚げの みそ汁	なし	ウインナー、 生揚げ、白みそ、 赤みそ	牛乳、 粉末煮干し	米、米粒麦、 さつまいも、 小麦粉、さとう	油	にんじん、 こまつな	にがうり、たまねぎ、 まいだけ、 えのきだけ、 キャベツ、ねぎ、なし	780 Kcal 21.2 g 25.6 g 2.4 g
14 月	 旬の魚 麦ごはん	 かつおの ごまみそ がらめ	おひたし	みだくさん汁	かつお、赤みそ、 糸削り、豚肉、 油揚げ、大豆、 白みそ	牛乳、 粉末煮干し	米、押麦、 でんぶん、 さとう、 じゃがいも	油、白ごま	にんじん、 こまつな	しょうが、キャベツ、 もやし、たまねぎ、 ねぎ	803 Kcal 41.3 g 20.9 g 2.8 g
15 火	 焼き カレーパン		ベーコン サラダ	コーン チャウダー	豚ひき肉、 豚レバーチップ、 大豆、ベーコン、 鶏肉、豆乳、 いんげんまめ	牛乳、系寒天、 生クリーム	無塩パン、 でんぶん、 はちみつ、 じゃがいも、米粉	油、バター	にんじん	たまねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン、 クリームコーン	758 Kcal 32.2 g 31.6 g 2.8 g
16 水	 鮭茶漬け		豚肉と 生揚げの みそ炒め	ぶどう 食べ比べ	生鮭、豚肉、 赤みそ、生揚げ	牛乳、刻みのり	米、さとう、 でんぶん	白ごま、 ごま油	葉ねぎ、 にんじん、 こまつな	たまねぎ、 干しいたけ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし、 巨峰	759 Kcal 31.4 g 23.3 g 2.9 g
17 木	 麦ごはん	 ひじき入り たまご焼き	カリカリ 油揚げの サラダ	冬瓜汁	鶏ひき肉、 たまご、油揚げ、 鶏ささ身、 板なしかまぼこ	牛乳、芽ひじき、 系寒天	米、押麦、さとう、 でんぶん	油、ごま油	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 干しいたけ、 キャベツ、もやし、 しょうが、しめじ、 とうがん、ねぎ	749 Kcal 32.0 g 23.4 g 2.6 g
18 金	 世界の料理：中国 海鮮あんかけ焼きそば		フライド ポテト	ナタデココ フルーツ ヨーグルト	豚肉、えび、いか	牛乳、あおのり、 ヨーグルト、 脱脂粉乳	むし中華めん、 さとう、でんぶん、 じゃがいも	油、ごま油	にんじん、 こまつな	だけのこ、キャベツ、 もやし、エリンギ、 たまねぎ、しょうが、 にんにく、みかん缶、 黄桃缶、パイナップル缶、 ナタデココ	790 Kcal 32.7 g 22.2 g 3.0 g
24 木	 行事：中秋の名月（十五夜） 里芋入りかき玉うどん		しらす和え	月見 だんご	豚肉、油揚げ、 たまご、きな粉	牛乳、しらす干し、 脱脂粉乳	でんぶん、 さといも、 冷凍うどん、 三温糖、白玉粉、 小麦粉、さとう	油、ごま油	にんじん、 こまつな、 かぼちゃ	干しいたけ、 たまねぎ、ねぎ、 キャベツ、もやし、 しょうが	828 Kcal 36.5 g 26.7 g 2.8 g
25 金	 旬の野菜 あさりのピリ辛チャーハン		春巻き	豆腐スープ	あさり、豚ひき肉、 たまご、豚肉、 鶏肉、絹ごし豆腐	牛乳、系寒天	米、米粒麦、 春巻きの皮、 小麦粉、さとう、 緑豆はるさめ、 でんぶん	ごま油、 白ごま、 油	にら、 にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、 たまねぎ、ねぎ、 はくさい、キムチ、 干しいたけ、 だけのこ、もやし	778 Kcal 32.5 g 31.1 g 3.5 g
28 月	 世界の料理：タイ ガパオライス		ヤムウンセン	パイナップル ケーキ	鶏ひき肉、 豚レバーチップ、 大豆、レンズまめ、 えび、たまご	牛乳、 クリームチーズ	米、米粒麦、 さとう、でんぶん、 緑豆はるさめ、 小麦粉、三温糖	油、アーモンド、 ごま油、バター	とうがらし、 にんじん、 赤ピーマン、 パプリカ、 ピーマン	にんにく、たまねぎ、 だけのこ、エリンギ、 ホールコーン、もやし、 きゅうり、レモン果汁、 パイナップル缶	841 Kcal 30.2 g 25.1 g 2.5 g
29 火	 麦ごはん	 焼きししゃも	揚げ 高野豆腐と 野菜の煮物	利休汁	凍り豆腐、鶏肉、 油揚げ、白みそ	牛乳、ししゃも	米、米粒麦、 じゃがいも、 でんぶん、 こんにゃく、 さとう	油、ねりごま	にんじん、 こまつな	洗いごぼう、 しょうが、だいこん、 干しいたけ、ねぎ	799 Kcal 32.8 g 29.3 g 2.5 g
30 水	 こまつなそぼろ丼		豚汁	りんご 食べ比べ	たまご、ツナ、 押し豆腐、豚肉、 油揚げ、 白みそ、赤みそ	牛乳、粉末煮干し	米、米粒麦、さとう、 しらたき、 さといも	油、ごま油	こまつな、 にんじん	洗いごぼう、 だいこん、はくさい、 ねぎ、りんご	816 Kcal 33.5 g 27.7 g 2.5 g

行事：重陽の節句

9月9日は「重陽（ちょうよう）の節句」です。

昔、奇数は縁起がよいとされていたため、3月3日のひな祭りや、7月7日の七夕のように、同じ奇数が重なる日にお祝いや厄払いが行われていました。昔の暦では、この時期は菊が咲く季節であることから、「菊の節句」とも呼ばれ、邪気を払い、長生きすることを願って、菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた菊湯に入ったりしました。給食では、菊の花を「さばの菊花あんかけ」と「菊花汁」に使います。

菊って食べられるの？

食べるために栽培している菊のことを「食用菊」といいます。改良され苦みが少なく、色は、黄色や赤紫色、オレンジ色などがあります。日本一の産地である山形県には「もっとのほか」という品種があり、これは「もっとのほか（意外に）おいしい」が由来だと言われています。「重陽の節句」では、黄色の菊を使います。シャキシャキとした歯ごたえと香りを楽しみましょう。