



9月の献立予定表



令和7年度 墨田区立錦系中学校

今月の目標: バランスのよい食事をしよう!



日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨に なる食品	体の調子を 良くする食品	熱や力に なる食品
2	火	高野豆腐のそぼろ丼	○	生揚げの田舎汁・オレンジ 	740	31.7	牛乳・鶏肉・高野豆腐・生揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・にんじん・干しいたけ・こまつな・たまねぎ・だいこん・オレンジ	米・麦・油・さとう・じゃがいも
3	水	田舎うどん	○	フライドポテト・梨 	712	28.0	牛乳・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ・こまつな・なし	冷凍うどん・油・じゃがいも
4	木	枝豆ごはん	○	いかのねぎ塩焼き・肉じゃが・ごまあえ	747	37.4	牛乳・いか・豚肉	えだまめ・にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・もやし	米・麦・さとう・油・しらたき・じゃがいも・ごま
5	金	アーモンドトースト	○	ホワイトシチュー・海藻サラダ	749	28.2	牛乳・ベーコン・豚肉・スキムミルク・生クリーム・海藻ミックス	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり	パン・バター・さとう・アーモンド・油・じゃがいも・小麦粉・はちみつ
8	月	ごはん	○	魚のレモン風味揚げ・切り干し大根の炒め煮みそ汁	760	33.6	牛乳・ホキ・油揚げ・豆腐・赤みそ	レモン汁・切り干しだいこん・にんじん・たまねぎ・にら	米・油・でんぷん・米粉・さとう
9	火	パエリア	○	スペイン風オムレツ・ビーンズサラダ	804	37.7	牛乳・鶏肉・いか・あさり・ベーコン・卵・大豆・ひよこ豆	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・きゅうり・ホールコーン	米・麦・バター・油・じゃがいも・でんぷん・さとう
10	水	コスタリカライス	○	キャベツのサラダ・オレンジゼリー	773	27.0	牛乳・豚肉・豚レバー・大豆・いんげん豆・粉寒天	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・赤ピーマン・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オレンジジュース	米・麦・油・でんぷん・さとう
11	木	あんかけ焼きそば	○	のりチョレギサラダ アロエ入りフルーツカクテル	725	26.5	牛乳・豚肉・系寒天・のり	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・もやし・こまつな・キャベツ・きゅうり・にんにく・パイン缶・アロエ缶	蒸し中華麺・油・さとう・でんぷん
12	金	カレーライス	○	系寒天サラダ・オレンジ 	832	25.1	牛乳・豚肉・系寒天	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・きゅうり・トウモロコシ・こまつな・オレンジ	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・さとう
16	火	韓国風もやしごはん	○	豆腐のスープ・梨 	739	31.3	牛乳・卵・鶏肉・赤みそ・豆腐	大豆もやし・もやし・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが・たまねぎ・干しいたけ・だいこん・ねぎ・なし	米・麦・油・さとう
17	水	麦ごはん	○	魚のごまだれ焼き・野菜のかわりソースかけかきたま汁	748	33.3	牛乳・鮭・卵	キャベツ・きゅうり・にんじん・こまつな・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	米・麦・さとう・ごま・油・でんぷん
18	木	小松菜クリームスパゲティ	○	じゃがいものフレンチサラダ・りんご 	792	29.8	牛乳・ベーコン・スキムミルク・鶏肉・生クリーム・粉チーズ	たまねぎ・しめじ・こまつな・にんじん・キャベツ・きゅうり・りんご	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ・さとう
19	金	ガーリックトースト	○	レバーポテトの変わり揚げ・イタリアンスープ	713	34.3	牛乳・豚レバー・ベーコン・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・こまつな	パン・バター・油・じゃがいも・でんぷん・さとう・マカロニ
22	月	★世界の料理 ～フィリピン～★  シナガック・  ギニリン・青菜と卵のスープ・オレンジ 			712	26.0	牛乳・鶏肉・大豆・卵	にんにく・パセリ・たまねぎ・赤ピーマン・レーズン・トマト・こまつな・オレンジ	米・油・じゃがいも・でんぷん
24	水	麦ごはん	○	かつおのごま味噌がらめ・おひたし・豚汁	753	39.3	牛乳・かつお・赤みそ・豚肉・豆腐・白みそ	しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・麦・油・でんぷん・小麦粉・さとう・ごま・こんにゃく・じゃがいも
25	木	ごはん	○	しらす入り卵焼き・くーぶいりちー飛鳥汁	756	31.0	牛乳・しらすばし・卵・豚バラ肉・生切り昆布・鶏肉・豆腐・豆乳・赤みそ・白みそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな	米・油・さとう・こんにゃく
26	金	わかめごはん	○	揚げ高野豆腐と野菜の煮物・アーモンドあえ	851	31.4	牛乳・炊き込みわかめ・高野豆腐・鶏肉	ごぼう・しょうが・にんじん・だいこん・干しいたけ・こまつな・キャベツ・もやし	米・麦・ごま・油・じゃがいも・でんぷん・こんにゃく・さとう・アーモンド
29	月	チリビーンズドッグ	○	ポトフ・りんご 	737	34.4	牛乳・鶏肉・大豆・豚レバー・ピザチーズ・ベーコン・豚肉・ウインナー	にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ・りんご	パン・油・小麦粉・じゃがいも
30	火	ひじきごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ・もやしのごまじょうゆかけ沢煮椀	785	32.0	牛乳・鶏肉・芽ひじき・油揚げ・ししゃも・あおのり・豚肉	干しいたけ・にんじん・こまつな・もやし・きゅうり・しょうが・ねぎ・だいこん	米・さとう・油・小麦粉・ごま

※この献立は都合により変更する場合があります。

世界の料理

シナガック・ギニリン

フィリピンの料理です。
シナガックはフィリピンのガーリックライス、ギニリンは豚ひき肉とトマトの炒め物です。
給食では、シナガック（ガーリックライス）の上にギニリン（炒め物）をかけて食べます。

お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえ
ば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

