

# 9月の予定献立表



令和5年度 墨田区立墨田中学校

## 献立ピックアップ

### ●●行事●●

#### 29日(金) 十五夜



今年の十五夜は9月29日です。この日の月は「中秋の名月」と呼ばれます。すすきを飾り、だんごや里芋などを供えて月を鑑賞しながら秋の収穫に感謝します。この時期にとれる里芋を供えることから「芋名月」とも呼ばれます。給食では前日の28日に、黄色いお月様をイメージした月見団子を作ります。

### ●●旬●●

#### 26日(火) 栗



栗は、秋を代表する味覚のひとつです。世界各地に分布し、産地によって「ヨーロッパ栗」「アメリカ栗」「中国栗」「日本栗」の4種類に分かれます。日本栗は、粒が大きく風味が良いのが特長です。給食では、26日の大山おこわに栗が入っています。

### 日本各地の郷土料理



#### 7日(木) タコライス



今月は沖縄県の郷土料理「タコライス」を紹介します。沖縄県は日本最南端の県で、きれいな海と暖かな気候が特徴です。タコライスは、メキシコ料理のタコスの具であるひき肉・チーズ・レタス・トマトをごはんの上のせた料理で、1980年頃沖縄県で誕生しました。沖縄そばに並び、県内外問わず人気の料理です。

### ★世界の料理★



今月の世界の料理は「フィリピン」がテーマで、シナガックとギニリンを作ります。



日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵/質 脂質 (g)	
1	金	プルコギ丼	ごま酢和え・冷凍みかん		牛乳・豚肉・わかめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・りんご・にら・キャベツ・きゅうり・冷凍みかん	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん・ごま・ごま油	751	26.4 20.7	
4	月	五目冷麺	フライドポテト青のり・冷凍りんご		牛乳・鶏卵・鶏肉・青のり	もやし・きゅうり・にんじん・冷凍りんご	冷凍ラーメン・ごま油・油・ごま・砂糖・じゃがいも	742	29.9 24.7	
5	火	高野豆腐のそぼろ丼	しらす和え・むらくも汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・しらす干し・豆腐・鶏卵	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・しそ・キャベツ・もやし・こまつな	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん	743	34.5 22.6	
6	水	ガーリックトースト	クラムチャウダー・海藻サラダ		牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・ベーコン・ホタテ・あさり・生クリーム・海藻	にんにく・パセリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・きゅうり	ソフトフランスパン・バター・油・じゃがいも・小麦粉・はちみつ	711	28.6 34.7	
7	木	タコライス	もずくスープ・梨		牛乳・豚肉・レンズ豆・チーズ・鶏肉・もずく	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・トマト・キャベツ・にんじん・えのきたけ・ねぎ・こまつな・梨	米・油	727	27.0 19.0	
8	金	ごはん	魚のレモン風味揚げ・切り干し大根の炒め煮・田舎汁		牛乳・もろかざめ・油揚げ・豆腐・みそ	レモン・切り干し大根・にんじん・たまねぎ・大根・ねぎ・こまつな	米・油・でんぷん・砂糖・じゃがいも・ごま油	816	32.4 26.6	
11	月	セサミトースト	ポークビーンズ・キャベツのサラダ		牛乳・豚肉・大豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	食パン・バター・ねりごま・はちみつ・ごま・油・じゃがいも・小麦粉・砂糖	761	32.1 34.6	
12	火	上海焼きそば	のりチョレギサラダ・豆乳ゼリーポンチ		牛乳・豚肉・えび・いか・うすら卵・糸寒天・のり・粉寒天・豆乳	たまねぎ・にんじん・大根・干しいたけ・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・こまつな・にんにく・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	蒸し中華麺・砂糖・でんぷん・砂糖・ごま・ごま油	793	33.6 24.8	
13	水	ひじきごはん	魚の香味焼き・アーモンド和え・とうがん汁		牛乳・鶏肉・ひじき・油揚げ・さば	干しいたけ・にんじん・枝豆・しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・しめじ・とうがん	米・砂糖・アーモンド・でんぷん	837	42.1 32.8	
14	木	前期期末考査 *給食なし								
15	金	前期期末考査 *給食なし								
19	火	シナガック	ギニリン・青菜と卵のスープ・マンゴープリン		牛乳・鶏肉・大豆・鶏卵・粉寒天・脱脂粉乳・生クリーム	にんにく・パセリ・たまねぎ・赤ピーマン・干しぶどう・トマト・こまつな・ほうれんそう・マンゴーピューレ	米・油・じゃがいも・でんぷん・砂糖	793	27.3 24.7	
20	水	スパゲティツナトマトソース	オニオンドレッシングサラダ・梨		牛乳・ベーコン・ツナ	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・しめじ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・梨	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・砂糖	756	27.1 28.4	
21	木	わかめごはん	卵の花卵焼き・じゃがいものきんぴら・みそ汁		牛乳・わかめ・鶏肉・おから・鶏卵・豆腐・みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・ごぼう・れんこん・さやいんげん・こまつな	米・米粒麦・油・ごま・砂糖・じゃがいも・ごま油	825	31.3 26.4	
22	金	黒砂糖パン	魚のハーブ焼き・しらすガーリックポテト・イタリアンスープ		牛乳・鮭・ベーコン・しらす干し・鶏肉・鶏卵・粉チーズ	にんにく・タカノツメ・たまねぎ・パセリ・にんじん・ホールコーン・こまつな	黒砂糖パン・油・じゃがいも・生パン粉	731	39.6 31.3	
25	月	韓国風もやしごはん	豆腐入り春雨スープ・巨峰		牛乳・鶏卵・鶏肉・みそ・豚肉・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・だいこん・干しいたけ・チンゲンサイ・巨峰	米・米粒麦・油・ごま油・砂糖・ごま・でんぷん・春雨	771	31.3 25.0	
26	火	大山おこわ	揚げししゃも・野菜の甘酢がけ・すまし汁		牛乳・鶏肉・ししゃも・豆腐・わかめ	干しいたけ・にんじん・ごぼう・さやいんげん・もやし・キャベツ・こまつな・えのきたけ・ねぎ	米・米粒麦・もち米・むき栗・油・砂糖・米粉・でんぷん・ごま・ごま油	709	29.0 23.5	
27	水	チリビーンズドッグ	ポトフ・アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・鶏肉・豚レバー・大豆・チーズ・ベーコン・豚肉・ウィンナー	にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ・パセリ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	コッペパン・油・小麦粉・じゃがいも・砂糖	776	34.6 30.3	
28	木	けんちんうどん	おひたし・月見団子		牛乳・鶏肉・油揚げ・かつお節・きなこ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・かぼちゃ	冷凍うどん・油・ごま油・里芋・白玉粉・上新粉・砂糖	715	29.8 19.5	
29	金	ピラフシーフードソースがけ	じゃがいものフレンチサラダ・早生みかん		牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・えび・いか・あさり・生クリーム	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・こまつな・キャベツ・きゅうり・みかん	米・油・バター・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	832	28.4 25.6	

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。