



9月 予定献立表



墨田区立吾端立花中学校

日	主食	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 火	夏野菜の米粉ドライカレー チーズ入りサラダ りんご	○	豚ひき肉 豚レバー 大豆	牛乳 タイスチーズ	にんじん ホールトマト さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ ズッキーニ なす キャベツ きゅうり りんご	米 米粒麦 上白糖 米粉	油	813 kcal 27.0 g 24.0 g
3 水	けんちんうどん 和風寒天和え てりやきまん	○	鶏肉 油揚げ	牛乳 耐熱系寒天	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	うどん 上白糖 小麦粉	油 ごま油	777 kcal 32.3 g 24.0 g
4 木	ココア揚げパン クリームパスタスープ バジルドレッシングサラダ みかん	○	ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり レモン みかん	ミルクパン グラニュー糖 粉糖 米粉のマカロニ 米粉 じゃがいも 上白糖	油	839 kcal 28.5 g 38.0 g
5 金	枝豆ごはん いかのねぎ塩焼き 肉じゃが からし和え	○	いか 豚中肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	えだまめ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま ごま油	712 kcal 35.2 g 16.1 g
8 月	ごはん・海苔ひじき 魚の塩焼焼き 野菜のかわりソースかけ 冬瓜汁	○	生鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 もみのり 芽ひじき	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが しめじ とうがん ねぎ	米 米粒麦 上白糖 塩こうじ 米粉	油	744 kcal 33.0 g 23.1 g
9 火	～ 重陽の節句献立 ～ 麦入りごはん かつおと高野豆腐のごまみそあえ 菊入りおひたし 豚汁	○	凍り豆腐 かつお みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし 干し菊 ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 でんぷん 上白糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	751 kcal 39.1 g 18.0 g
10 水	前期期末考査 給食なし								
11 木									
12 金	卵チャーハン レバーポテトヤニョムソース 青菜のスープ アップルゼリー	○	豚肉 鶏卵 豚レバー 豆腐	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ たまねぎ えのきだけ 国産りんごジュース	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま油	847 kcal 35.1 g 26.3 g
16 火	高野豆腐のそぼろ丼 小魚のからあげ(青のり) ごま和え	○	鶏ひき肉 鶏卵 凍り豆腐	牛乳 きびなご あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 干しいたけ キャベツ もやし	米 押麦 上白糖 でんぷん	油 ごま ゴマペースト	789 kcal 35.1 g 28.3 g
17 水	韓国風もやしご飯 のりチョレギサラダ 豆腐スープ	○	鶏ひき肉 鶏卵 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 もみのり 耐熱系寒天	にんじん こまつな	だいずもやし もやし にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	米 米粒麦 上白糖 でんぷん	油 ごま ごま油	746 kcal 31.0 g 27.0 g
18 木	～ 世界の料理 スペイン ～ 黒砂糖パン スペイン風オムレツ コーンサラダ レンズ豆のカレースープ	○	ベーコン 豚ひき肉 鶏卵 豚肉 レンズまめ	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく	黒砂糖パン じゃがいも 上白糖	油	734 kcal 32.9 g 29.2 g
19 金	スパゲティツナマトソース 海藻サラダ なし	○	ベーコン 凍り豆腐 ツナ	牛乳 粉チーズ 海藻ミックス	たかのつめ にんじん ホールトマト こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり なし	スパゲティ 小麦粉 上白糖	油	797 kcal 34.2 g 33.2 g
22 月	～ 郷土料理 沖縄県 ～ タコライス もずくと卵のスープ ぶどう食べ比べ	○	豚ひき肉 豚レバー レンズまめ 豆腐 鶏卵	牛乳 粉チーズ もずく	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ ぶどう	米 米粒麦 でんぷん	油 ごま	766 kcal 30.3 g 22.2 g
24 水	えびチリソース焼きそば じゃがいもの千切りサラダ フルーツポンチ	○	豚ひき肉 えび	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし 干しいたけ レモン きゅうり パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご缶	中華めん 上白糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま ごま油	767 kcal 32.8 g 17.2 g
25 木	黒パンきなこトースト かぼちゃのポタージュ ひじきのツナサラダ	○	きな粉 豆乳 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 芽ひじき	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	黒砂糖食パン 上白糖 米粉	油 バター	848 kcal 33.0 g 38.5 g
26 金	～ 世界の料理 タイ ～ ガパオライス おろしドレッシングサラダ りんご	○	鶏卵 鶏ひき肉 凍り豆腐 大豆	牛乳 糸寒天	たかのつめ 赤ピーマン バジル ピーマン にんじん こまつな	にんにく たまねぎ だけのこ キャベツ りんご	米 米粒麦 上白糖 でんぷん	油	771 kcal 33.2 g 23.2 g
29 月	～ 郷土料理 鳥取県 ～ 大山おこわ じゃがいものそぼろ煮 沢煮椀 みかん	○	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ ごぼう しょうが だいこん ねぎ みかん	米 米粒麦 もち米 上白糖 じゃがいも	油	717 kcal 27.7 g 19.0 g
30 火	わかめごはん 揚げ高野豆腐と野菜の煮物 昆布と野菜の中華和え	○	凍り豆腐 鶏肉	牛乳 炊き込みわかめ 刻み昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが だいこん もやし 干しいたけ きゅうり	米 米粒麦 じゃがいも でんぷん こんにゃく 上白糖	サラダ油 ごま ごま油	819 kcal 30.3 g 29.2 g

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。