

令和8年度 9月 学校給食献立表



墨田区立吾嬬立花中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人分 たんぱく質・ 脂質
2 水	ありのみかレーライス 	○	小松菜サラダ メロン	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト チーズ	米 米粒麦 じゃがいも 米粉 砂糖 もち麦	油 バター	にんじん 小松菜 たまねぎ なし しょうが にんにく しめじ エリンギ キャベツ レモン メロン	774 kcal 26.8 g 23.9 g	
3 木	冷やし中華	○	枝豆 フルーツ杏に豆腐	ポークハム 笹かまぼこ たまご	牛乳 粉寒天	蒸し中華めん 砂糖	油 ごま油 白ごま	もやし きゅうり キャベツ えだまめ 黄桃缶 みかん缶 レモン	663 kcal 27.2 g 20.5 g	
4 金	黒砂糖パン	○	魚のオニオンソースかけ ベーコンきのこサラダ さつま芋と豆のポタージュ	鮭 ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム	黒砂糖パン 砂糖 さつま芋	油 ごま バター	パセリ 小松菜 にんじん たまねぎ しめじ キャベツ しょうが ホールコーン にんにく	666 kcal 32.1 g 29.2 g	
7 月	宮城県の郷土料理 仙台茹で 	○	あさりのカリッと和え すんだ餅	鶏肉 たまご あさり	牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん 米粉 三温糖 白玉粉	油 ごま油	にんじん 小松菜 たまねぎ しょうが キャベツ えだまめ	805 kcal 30.8 g 20.4 g	
8 火	重陽の節句行事食 栗入り五目ごはん 	○	鯖の生妻焼き 菊入りおひたし ふわふわ豆腐汁	鶏肉 油揚げ サバ たまご 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	米 もち米 三温糖 砂糖	ごま油 栗	にんじん 小松菜 さやいんげん ごぼう しめじ しょうが キャベツ もやし 干し菊	729 kcal 34.0 g 23.6 g	
9 水 10 木	前期期末考查 給食なし									
11 金	世界の料理 ギリシャ セサミパン 	○	ムサカ レヴィアスーパ (ひよこ豆のソフ)	ぶたひき肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳 ビサチーズ	セサミパン じゃがいも 米粉 砂糖	バター オリーブ油	にんじん ホールトマト 小松菜 にんにく たまねぎ なす キャベツ セロリ エリンギ	785 kcal 32.4 g 42.3 g	
14 月	ごはん	○	のりときのこの佃煮 魚のレモン風味揚げ 青菜と糸寒天の和え物 ごま乳汁	ホキ 粉かつお 鶏肉 豆乳 みそ 豆腐	牛乳 焼きのり 耐熱糸寒天	米 米粒麦 砂糖 でんぷん 米粉 水あめ 緑豆はるさめ	あげ油 ごま油 ねりごま	小松菜 にんじん 干しいたけ レモン もやし ホールコーン たまねぎ えのき	749 kcal 34.9 g 20.5 g	
15 火	ゴマじゃこチャーハン	○	レバーとポテトと大豆のチリソース ワンタンスープ	かつお節 たまご 豚レバー 大豆 鶏ひき肉 赤みそ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく ワンタンの皮 でんぷん じゃがいも	ごま油 油 ごま	にんじん 小松菜 にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし	860 kcal 38.9 g 31.0 g	
16 水	ココア揚げパン	○	クラムチャウダー 大豆のカレーサラダ みかん	鶏肉 ぼたて あさり 大豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	パン グラニュー糖 粉糖 じゃがいも 米粉 砂糖	あげ油 油 バター ごま	にんじん 小松菜 パセリ たまねぎ キャベツ ホールコーン みかん	844 kcal 33.8 g 37.7 g	
17 木	旬の食べ物 さんま お箸チャレンジ ごはん 	○	さんまの塩焼き ごま和え 豚汁	さんま みそ 豚肉 豆腐	牛乳	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	白ごま 油	小松菜 にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん	722 kcal 29.9 g 27.6 g	
18 金	世界の料理 タイ ガバオライス 	○	春雨サラダ 梨	たまご 鶏ひき肉 大豆 ハム	牛乳	米 米粒麦 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油 白ごま	たかのつめ 赤ピーマン パプリカ にんじん ピーマン 小松菜 にんにく たまねぎ だけのこ キャベツ ホールコーン なし	722 kcal 28.1 g 21.2 g	
24 木	わかめごはん	○	切干大根の卵焼き ちりめんじゃこのサラダ 生揚げと玉ねぎのみそ汁	豚ひき肉 たまご みそ 生揚げ	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 砂糖	ごま 油 ごま油	にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ 切干しいたけ 干しいたけ えのき	752 kcal 33.7 g 27.0 g	
25 金	十五夜の行事食 豆乳カレーうどん 	○	焼肉とえ お月見団子 (みたらし)	豚肉 油揚げ 豆乳	牛乳 煮干し粉 わかめ	さといも 冷凍うどん 砂糖 白玉粉 でんぷん	油ごま	にんじん 小松菜 かぼちゃ しょうが たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ	683 kcal 28.5 g 23.2 g	
28 月	旬の食べ物 食べ比べ ぐたくさんおこわ 	○	ししゃもの青のり揚げ 肉じゃが きょうほう・シャインマスカット	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 ししゃも あおのり	米 米粒麦 でんぷん 砂糖 しらたき もち米 じゃがいも	油	にんじん 小松菜 さやいんげん 干しいたけ だけのこ ごぼう えだまめ しょうが たまねぎ	759 kcal 33.9 g 23.0 g	
29 火	10月1日は都民の日 東京都の料理 小松菜クリームスパゲッティ 	○	糸寒天入りガーリックドレッシングサラダ イチヨウチップ	ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ わかめ 耐熱糸寒天	スパゲティ 米粉 さつま芋 砂糖	油 バターごま オリーブ油	小松菜 にんじん たまねぎ しめじ キャベツ にんにく	757 kcal 30.4 g 26.4 g	
30 水	沖縄県の料理 くあじゅうしい 	○	ラフテー 人参しりしり 冬瓜のしょうが汁	豚肉 かまぼこ たまご ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 細切りこんぶ	米 米粒麦 黒砂糖	油ごま	にんじん 小松菜 さやいんげん 干しいたけ しょうが にんにく もやし とうがん	758 kcal 29.3 g 32.7 g	

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

今月の郷土料理



- 7日(月) 宮城県の料理
…枝豆のあんこを使用した「すんだもち」を給食室で作ります。
- 29日(火) 東京都の料理
…東京都産の小松菜を使ったスパゲッティ、東京都のシンボルマークである「いちよう」の形のデザートを作ります。
- 30日(木) 沖縄県の料理
…沖縄風の混ぜご飯や豚の角煮を作ります。

今月の世界の料理



- 11日(金) ギリシャの料理
…「ムサカ」はギリシャの家庭料理で「なすのミートグラタン」のことです。なすが苦手な人でも食べやすい料理です。
- 18日(金) タイの料理
…タイで使われている調味料で味付けした具材をごはんの上のせて食べます。

さんま お箸チャレンジについて



「さんまの塩焼き(骨付きの魚)」をほぐし、骨をとって食べるチャレンジです。魚の骨の取り方を事前に周知して、チャレンジします。魚には骨があります。骨に注意をして魚をほぐしながら食べたり、口に入っても取り出せるようによく噛んで食べたりすることが大切です。自分で食べ物を選択する時に、困らないようにしましょう。