

9月給食予定献立表

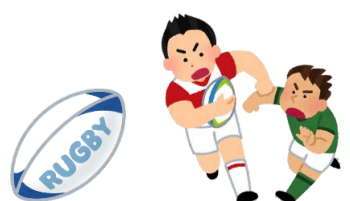
令和5年度

墨田区立本所中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 主な使用食材 | | | 栄養価 | | | |
|----|----|-----|----------------------------|------------------------------------|---|--|--|-----------------|--------------|--|
| | | 牛乳 | 主食 | 副食 | 赤の食品 血や肉や骨になる | 黄の仲間 熱や力になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | |
| 4 | 月 | ○ | 夏野菜のドライカレー | チーズ入りサラダ オレンジ | ★牛乳 豚肉 豚レバーチップ 大豆 ★ダイスチーズ | 米 米粒麦 チャツネ 小麦粉 はちみつ 油 | にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 エリンギ なす ホールトマト ズッキーニ キャベツ きゅうり オレンジ | 819 | 27.2 | |
| 5 | 火 | ○ | 五目焼きそば | じゃがバターしょうゆ メロン | ★牛乳 豚肉 ★むきえび | 蒸し中華麺 砂糖 でんぷん ★ラー油 じゃがいも ★バター | 生姜 玉葱 人参 にら 干しいたけ たけのこ缶 キャベツ もやし 小松菜 ★メロン | 700 | 31.7 | |
| 6 | 水 | ○ | ごはん | 鮭のハーブパン粉焼き ひじきの炒め煮 わかたま汁 | ★牛乳 ★粉チーズ ★鮭 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき 豚肉 ★たまご 生わかめ | 米 米粒麦 オリーブ油 パン粉 油 砂糖 でんぷん (しらたき) | にんにく パセリ 人参 玉葱 えのきだけ 小松菜 | 864 | 39.3 | |
| 7 | 木 | ○ | こぎつねごはん | ごまししゃも トマト肉じゃが | ★牛乳 鶏肉 油揚げ ★ししゃも 豚肉 | 米 米粒麦 もち米 ★白ごま 砂糖 油 ★黒ごま じゃがいも (こんにゃく) | 人参 玉葱 トマト さやいんげん | 837 | 34.0 | |
| 8 | 金 | ○ | ラグビーワールドカップW杯応援①【チリ】 | | ★牛乳 鶏肉 ベーコン ウイナー | 米 米粒麦 オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも | セロリ にんにく 玉葱 人参 エリンギ ホールトマト グリーンピース パセリ ★ブルー | 853 | 26.5 | |
| 11 | 月 | ○ | ブルスケッタ | シーフードシチュー 海藻サラダ(寒天入り) ベビーチーズ | ★牛乳 ベーコン ★脱脂粉乳 ★むきえび ★いか あさり水煮 海藻ミックス ★チーズ | ★ソフトフランスパン オリーブ油 油 砂糖 ★バター じゃがいも 小麦粉 ★白ごま | にんにく パセリ 玉葱 人参 エリンギ セロリ キャベツ 小松菜 | 772 | 34.9 | |
| 12 | 火 | | ○○○ 前期期末考査1日目(給食ありません) ○○○ | | | | | | | |
| 13 | 水 | | ○○○ 前期期末考査2日目(給食ありません) ○○○ | | | | | | | |
| 14 | 木 | ○ | バスケットワールドカップ開催地・世界【フィリピン】 | | ★牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 | 米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん | にんにく パセリ 玉葱 赤ピーマン レーズン トマト 小松菜 生姜 人参 たけのこ缶 もやし オレンジ | 791 | 31.5 | |
| 15 | 金 | ○ | ラグビーワールドカップW杯応援②【イングランド】 | | ★牛乳 豚肉 大豆 ★無糖練乳 ★ピザチーズ ベーコン 鶏肉 レンズ豆 | ★ショートニングパン オリーブ油 小麦粉 じゃがいも ★バター パン粉 押し麦 | にんにく セロリ 玉葱 人参 ホールトマト かぶ 小松菜 | 801 | 35.0 | |
| 19 | 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 みかん | ★牛乳 炊き込みわかめ 高野豆腐 鶏肉 生切り昆布 | 米 米粒麦 油 ★白ごま じゃがいも でんぷん ★ごま油 砂糖 (こんにゃく) | ごぼう 生姜 人参 大根 たけのこ缶 干しいたけ さやいんげん きゅうり もやし みかん | 861 | 30.5 | |
| 20 | 水 | ○ | 親子丼 | 変わり漬け 梨の食べ比べ(豊水・二十世紀) | ★牛乳 鶏肉 高野豆腐 ★たまご | 米 米粒麦 砂糖 油 (しらたき) | 生姜 玉葱 干しいたけ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ★梨 | 824 | 33.4 | |
| 21 | 木 | ○ | ごはん | さばのスパイシー焼き もやしの甘酢がけ むらくも汁 | ★牛乳 ★さば 豆腐 ★たまご | 米 米粒麦 ★白ごま 油 砂糖 でんぷん でんぷん | 生姜 にんにく もやし 人参 キャベツ 小松菜 | 748 | 35.6 | |
| 22 | 金 | ○ | 和の食材【まごわやさしい】 | | ★牛乳 生わかめ ★ちりめんじゃこ 鶏肉 ★削り節 豆腐 みそ ★たまご 生わかめ | 米 米粒麦 砂糖 油 ★白ごま じゃがいも | 生姜 玉葱 人参 干しいたけ ほうれん草 キャベツ もやし 小松菜 えのきだけ | 743 | 31.1 | |
| 25 | 月 | ○ | 季節の果物【ぶどう】 | | ★牛乳 ★ツナ缶 ベーコン ★粉チーズ 大豆 | スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 砂糖 ★白ごま | にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 エリンギ ホールトマト 小松菜 キャベツ きゅうり ぶどう | 830 | 33.3 | |
| 26 | 火 | ○ | ごはん | かつおのごま味噌がらめ からし和え 豚汁 | ★牛乳 ★かつお みそ 豚肉 豆腐 | 米 米粒麦 米粉 でんぷん 油 砂糖 ★白ごま じゃがいも (こんにゃく) | 生姜 キャベツ 小松菜 もやし ごぼう 大根 葱 | 783 | 38.9 | |
| 27 | 水 | ○ | ラグビーワールドカップW杯応援③【サモア】 | | ★牛乳 鶏肉 粉寒天 ★生クリーム ゼラチン | 米 米粒麦 油 チャツネ 小麦粉 砂糖 ★ミルクチョコレート | にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ キャベツ ピーマン 赤ピーマン きゅうり キャベツ | 868 | 27.0 | |
| 28 | 木 | ○ | 郷土【鳥取県】・【秋のお月見献立】・【セレクト給食】 | | ★牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ きなこ | 米 米粒麦 もち米 栗 油 小麦粉 白玉粉 砂糖 | 干しいたけ たけのこ缶 人参 ごぼう さやいんげん 大根 葱 小松菜 かぼちゃ | 800 | 28.1 | |
| 29 | 金 | ○ | ピビン麺 | ポテトの重ね焼き 梨 | ★牛乳 豚肉 豚レバーチップ 大豆 みそ ベーコン ★ピザチーズ | 無塩冷凍ラーメン ★ごま油 砂糖 油 ★ねりごま ★白ごま じゃがいも パン粉 | もやし 人参 小松菜 生姜 にんにく 葱 干しいたけ ★りんご 玉葱 パセリ ★梨 | 794 | 35.3 | |

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。

**ラグビーワールドカップ
2023フランス大会
9月8日～10月28日**



ラグビーワールドカップ2023フランス大会には世界からの強豪20チームが出場します。日本はフルIDとして、チリ、イングランド、サモア、アルゼンチンと順に対戦します。対戦国にちなんだ給食を食べてワールドカップを盛り上げていきましょう！(アルゼンチンは来月を予定)