



9月の献立予定表



令和5年度 墨田区立錦糸中学校

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(赤)	体の調子をよくする食品(緑)	熱や力になる食品(黄)	
1 金	韓国風もやしごはん	○	わかめスープ・アロエ入りフルーツカクテル	793	30.8	牛乳・卵・鶏肉・豚肉・豆腐・わかめ	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・ねぎ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	米・麦・油・さとう・白ごま	
4 月	親子丼	○	青菜とえのきだけのおひたし・みそ汁	805	36.6	牛乳・鶏肉・卵・豆腐・油揚げ	たまねぎ・トマト・こまつな・もやし・えのきだけ・にんじん・にんにく	米・麦・さとう	
5 火	タコライス	○	もずくスープ・梨	722	27.7	牛乳・豚肉・レンズ豆・ピザチーズ・鶏肉・もずく	にんにく・セロリ・たまねぎ・トマト・キャベツ・にんじん・だいこん・えのきだけ・ねぎ・こまつな・なし	米・油	
6 水	冷やし五目うどん	○	フライドポテト・オレンジ	764	30.6	牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・あおのり	にんじん・もやし・きゅうり・こまつな・オレンジ	冷凍うどん・油・さとう・じゃがいも	
7 木	ごはん	○	魚のレモン風味揚げ・切り干し大根の炒め煮 具だくさんみそ汁	741	31.9	牛乳・ホキ・油揚げ・豆腐	レモン・切り干し大根・にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・こまつな	米・油・でんぷん・さとう・じゃがいも	
8 金	ゼノワーストースト	○	クラムチャウダー・チーズ入りサラダ	803	31.9	牛乳・卵・ベーコン・脱脂粉乳・鶏肉・あさり・生クリーム・ダイスチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり	パン・バター・さとう・アーモンド・小麦粉・油・じゃがいも・はちみつ	
11 月	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	833	31.8	牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・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	
12 火	ごはん	○	さわらの香味焼き・じゃがいものきんぴらみそ汁	738	32.6	牛乳・さわら・豆腐・わかめ	しょうが・ねぎ・ごぼう・れんこん・にんじん・さやいんげん・たまねぎ	米・油・じゃがいも・さとう	
13 水	前期期末考査（給食はありません）								
14 木	高野豆腐のそぼろ丼	○	むらくも汁・梨	728	32.1	牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・豆腐	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・こまつな・なし	米・麦・油・さとう・でんぷん	
15 金	チキンカレーライス	○	糸寒天サラダ・オレンジ	794	23.8	牛乳・鶏肉・糸寒天	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	
19 火	ひじきごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ・ごま和え・冬瓜汁	827	35.4	牛乳・鶏肉・ひじき・油揚げ・ししゃも・卵・あおのり	干しいたけ・にんじん・こまつな・キャベツ・もやし・しょうが・しめじ・とうがん・ねぎ	米・もち米・さとう・油・小麦粉・ごま・でんぷん	
20 水	黒砂糖パン	○	魚のマヨネーズ焼き・しらすガーリックポテト イタリアンスープ	808	39.8	牛乳・鮭・ベーコン・しらす干し・卵・鶏肉・粉チーズ	にんじん・にんにく・たまねぎ・パセリ・ホールコーン・こまつな	パン・マヨネーズ・油・じゃがいも・パン粉	
21 木	シナガック ・ギニリン・きのこ豆腐のスープ・パイナップル	○	★世界の料理 ～フィリピン～★		728	28.0	牛乳・鶏肉・大豆・豆腐・卵	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・えのきだけ・こねぎ・パイナップル	米・油・じゃがいも・でんぷん
22 金	大山おこわ	○	もやしのごましょうゆかけ・石狩汁	738	31.8	牛乳・鶏肉・鮭・豆腐	干しいたけ・たけのこ缶・にんじん・ごぼう・さやいんげん・もやし・きゅうり・しょうが・ねぎ・だいこん・こまつな	米・麦・もち米・くり・さつまいも・油・さとう・ごま・じゃがいも	
25 月	ごはん	○	さばのおろしポン酢かけ・いりどり 豆乳汁	784	37.3	牛乳・さば・鶏肉・豆腐・豆乳	だいこん・レモン・にんじん・ごぼう・たけのこ缶・さやいんげん・しめじ・ねぎ・こまつな	米・油・こんにゃく・じゃがいも・さとう	
26 火	ふりかけごはん (ひじき)	○	大豆入り卵焼き・野菜の甘酢かけ 鶏ごぼう汁	761	32.2	牛乳・ひじき・細かい削り節・鶏肉・大豆・卵・豆腐・油揚げ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・もやし・キャベツ・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・油・さとう・ごま・こんにゃく	
27 水	かつおと生姜のごはん	○	磯香あえ・豚汁	727	32.2	牛乳・かつお・きざみのり・豆腐・豚肉	しょうが・さやいんげん・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・だいこん・ねぎ	米・油・でんぷん・米粉・さとう・じゃがいも	
28 木	けんちんうどん	○	しらす和え・月見団子	804	33.3	牛乳・鶏肉・油揚げ・しらす干し・脱脂粉乳・きな粉	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな・しそ・キャベツ・もやし・かぼちゃ	冷凍うどん・油・白玉粉・小麦粉・さとう	
29 金	チリピーズドッグ	○	ポトフ・りんご	737	34.4	牛乳・鶏肉・豚レバー・大豆・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・パセリ・りんご	パン・油・小麦粉・じゃがいも	

※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。

十五夜

今年の十五夜は9/29（金）です。この日の月は「中秋の名月」と呼ばれます。ススキを飾り、団子や里芋などをそなえて月を觀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そなえることから、「芋名月」とも呼ばれます。給食では、9/28（木）に黄色い月をイメージした月見団子を作ります。



東京産 「姫冬瓜ひめとうがん」の給食

東京都がつくった八王子市にある「とうきょう元気農場」で獲れた姫冬瓜を使います。季節の味を楽しみましょう。

