

# 9月の予定献立表

令和4年度 墨田区立墨田中学校

## 献立ピックアップ

### ●●行事●●

**10日(土) 十五夜** 

今年の十五夜は9月10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。

9日(金)の給食では、黄色いお月様をイメージした月見団子を作ります。

### ★世界の料理★

**26日(月)～フィリピン～**  
**シナガック・ギニリン**

フィリピンの主食は日本と同じお米で、料理も日本人に親しみやすいものが多いそうです。

シナガックは、にんにくを加えたフィリピンのガーリックライスです。ギニリンは、ひき肉とトマトの炒め物で、フィリピンでもよく使われる調味料のナンプラーを使います。給食では、シナガックの上にギニリンをのせて食べます。

### 地場産物

**21日(月) とうがん汁**

冬瓜(とうがん)は日本でも古くから栽培されていますが、熱帯アジア・ジャワ島が原産とされています。

冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。名前の由来は、貯蔵性が高く、夏に収穫したもので冬までもつという意味からだそうです。

今回は、東京都八王子市でとれた「姫とうがん」という品種を使います。



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)	たんぱく質 脂質 (g)	
1	木	カレーライス	ガーリックドレッシングサラダ・梨 		牛乳・粉チーズ・鶏肉・糸寒天	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・梨	米・米粒麦・油・じゃがいも・マシゴ・チャツネ・バター・小麦粉・ごま・オリーブ油・砂糖	847	23.9 23.3	
2	金	冷やし五目うどん	フライドポテト・冷凍りんご		牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏卵	にんじん・もやし・きゅうり・こまつな・冷凍りんご	冷凍うどん・砂糖・油・じゃがいも	815	29.8 25.7	
5	月	プルコギ丼	ハンサンスー・黄桃缶 		牛乳・豚肉	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・黄桃缶	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん・ごま・ごま油・春雨	821	25.9 20.3	
6	火	黒砂糖パン	ポテタラグラタン・イタリアンスープ		牛乳・ベーコン・おから・脱脂粉乳・たら・ピザチーズ・鶏肉・鶏卵・粉チーズ	たまねぎ・エリンギ・にんじん・パセリ・ホールコーン・こまつな	黒砂糖パン・油・バター・米粉・じゃがいも・生パン粉	811	40.0 34.7	
7	水	ごはん	さばのおろしポン酢がけ・トマト肉じゃが・みそ汁		牛乳・さば・豚肉・豆腐・わかめ・みそ	だいこん・レモン・たまねぎ・にんじん・トマト・さやいんげん	米・油・じゃがいも・砂糖	893	37.6 26.4	
8	木	えびクリームライス	オニオンドレッシングサラダ・梨		牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・えび・生クリーム・粉チーズ	にんじん・セロリ・たまねぎ・エリンギ・パセリ・キャベツ・きゅうり・梨	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・砂糖	847	28.0 26.5	
9	金	きつねうどん	和風寒天和え・月見団子 		牛乳・豚肉・油揚げ・糸寒天・きな粉	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・ねぎ・キャベツ・だいこん・ホールコーン・こまつな・かぼちゃ	冷凍うどん・砂糖・白玉粉・上新粉	831	34.5 24.8	
12	月	タコライス	もずくスープ・アップルゼリー		牛乳・豚肉・ひよこ豆・ピザチーズ・鶏肉・もずく・パルアカー	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・りんごジュース	米・油・砂糖	792	25.9 19.2	
13	火	アーモンドトースト	かぼちゃのシチュー・ツナ入りサラダ		牛乳・ベーコン・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム・ツナ	セロリ・たまねぎ・エリンギ・かぼちゃ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン	食パン・バター・はちみつ・アーモンド・油・小麦粉・砂糖	866	30.6 40.2	
14	水	ひじきごはん	魚のみそ漬け焼き・じゃがいものきんぴら・すまし汁		牛乳・鶏肉・ひじき・油揚げ・もろかざめ・みそ・豆腐	干しいたけ・にんじん・こまつな・にんにく・ねぎ・ごぼう・れんこん・さやいんげん・えのきたけ	米・砂糖・ごま・油・じゃがいも・ごま油	861	37.7 28.4	
15	木	<b>前期期末考査 * 給食なし</b>    								
16	金	韓国風もやしごはん	豆腐入りわかめスープ 巨峰 		牛乳・鶏卵・鶏肉・みそ・豚肉・豆腐・わかめ	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・ねぎ・巨峰	米・米粒麦・油・ごま油・砂糖・ごま	773	29.6 23.9	
20	火	セルフフィッシュバーガー	ビーンズチャウダー・冷凍みかん		牛乳・ホキ・鶏卵・ベーコン・豚肉・レンズ豆・脱脂粉乳・生クリーム	キャベツ・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・冷凍みかん	マーガリンパン・油・小麦粉・パン粉・油・じゃがいも・米粉	872	39.1 32.1	
21	水	枝豆じゃごごはん	豆腐入り卵焼き・ごま酢和え・とうがん汁 		牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・豆腐・鶏卵・油揚げ	枝豆・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・もやし・こまつな・キャベツ・しめじ・とうがん・ねぎ	米・もち米・油・砂糖・ごま・でんぷん	806	36.9 24.9	
22	木	スパゲティツナトマトソース	ビーンズサラダ・梨 		牛乳・ベーコン・ツナ・ひよこ豆	にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・しめじ・ピーマン・きゅうり・ホールコーン・梨	スパゲティ・油・オリーブ油・バター・小麦粉・でんぷん・砂糖	846	28.8 27.8	
26	月	シナガック 	ギニリン・青菜と卵のスープ・パイナップル		牛乳・鶏肉・大豆・鶏卵	にんにく・パセリ・たまねぎ・赤ピーマン・干しひょうどう・トマト・ピーマン・こまつな・パイナップル	米・油・じゃがいも・でんぷん	784	26.7 20.6	
27	火	ミルクパン	魚のマヨネーズ焼き・粉ふきいも・レンズ豆の野菜スープ		牛乳・鮭・ベーコン・豚肉・レンズ豆	にんじん・しょうが・たまねぎ・エリンギ・キャベツ・ホールコーン・こまつな	ミルクパン・マヨネーズ・じゃがいも・油	767	35.3 32.8	
28	水	大山おこわ 	ごまししゃも・おひたし・豚汁		牛乳・鶏肉・ししゃも・鶏卵・糸削り・豚肉・豆腐・みそ	干しいたけ・にんじん・ごぼう・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・もち米・むきぐり・油・砂糖・小麦粉・ごま・こんにゃく・じゃがいも	805	32.1 28.8	
29	木	五目焼きそば	のりチョレギサラダ・フルーツポンチ		牛乳・豚肉・うずら卵・糸寒天・のり・乳酸菌飲料	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいただけ・だいこん・キャベツ・もやし・にら・きゅうり・こまつな・にんにく・パイナップル・みかん缶・黄桃缶	蒸し中華麺・油・砂糖・くず粉・ごま・ごま油	838	28.2 23.7	
30	金	高野豆腐のそぼろ丼	しらす和え・かきたま汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・しらす干し・鶏卵	しょうが・にんじん・干しいただけ・さやいんげん・しそ・キャベツ・もやし・こまつな・ねぎ	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん	771	33.2 21.7	

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。