

9月の予定献立表



令和7年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

●●行事●●

9日(火) 重陽の節句

9月9日は「重陽の節句」です。1月1日、3月3日、5月5日、7月7日を含む5節句を締めくくる日として、平安時代や江戸時代には盛んに行われていた行事です。別名「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を浮かべた「菊酒」を飲み無病息災や長寿を願っていたそうです。9日の給食では、菊の花を加えた「菊入りおひたし」を作ります。

●●旬の食材●●

かぼちゃ 冬が旬と思われがちですが、実は夏が旬の野菜です。栄養価が高く、免疫力を高めるカロテンやビタミンが特に豊富です。

巨峰 国内生産量第1位の品種で、果汁と甘みたっぷりのぶどうです。主成分のブドウ糖は疲労回復に役立ちます。

★世界の料理★

今月の世界の料理はタイの「ガパオライス」です。「ガパオ」とは、ハーブの一種である「ホーリーバジル」のことです。給食では、バジルとナンプラーを使って作ります。

リクエスト給食

9月19日(金)はリクエスト給食です。事前アンケートの中からメニューを選んでもらいました。集計の結果、「カレーライス・きゅうりのキムチ・フルーツポンチ」が選ばれました！キムチは辛さを控えて作ります。どの料理もよく味わって食べましょう。



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)	タンパク質 脂質 (g)
1	月	ホイコーロー丼	きゅうりのピリ辛ドレッシング・冷凍みかん		牛乳・豚肉・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・干ししいたけ・ねぎ・こまつな・きゅうり・冷凍みかん	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん・ごま油	712	24.9 19.5
2	火	タコライス	もずくスープ 梨		牛乳・豚肉・レンズ豆・粉チーズ・鶏肉・豆腐・もずく	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・キャベツ・えのきたけ・ねぎ・こまつな・梨	米・米粒麦・油	713	27.9 18.9
3	水	黒パンきなこトースト	ハンガリアンシチュー ごま風味サラダ		牛乳・きなこ・豆乳・脱脂粉乳・豚肉・豚レバー・粉チーズ	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・赤ピーマン・キャベツ・こまつな・ホールコーン	黒砂糖パン・砂糖・バター・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・ごまペースト・ごま油	760	28.1 32.0
4	木	ごはん	さばのボン酢がけ いりどり・むらくも汁		牛乳・さば・鶏肉・豆腐・鶏卵	だいこん・レモン・にんじん・ごぼう・さやいんげん・こまつな	米・油・こんにゃく・じゃがいも・砂糖・でんぷん	798	38.2 28.7
5	金	冷やし五目うどん	スパイシーポテト 黄桃缶		牛乳・鶏肉・油揚げ・糸寒天・鶏卵	にんじん・もやし・きゅうり・こまつな・黄桃缶	冷凍うどん・砂糖・油・じゃがいも	759	29.3 25.6
8	月	ツナマヨトースト	かぼちゃのシチュー 巨峰		牛乳・ツナ・ヨーグルト・ベーコン・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム	たまねぎ・パセリ・セロリ・エリンギ・かぼちゃ・巨峰	食パン・マヨネーズ・油・小麦粉・バター	814	31.9 39.7
9	火	☆重陽の節句☆ ごはん	かつおのごまみそがらめ 菊入りおひたし・鶏ごぼう汁		牛乳・かつお・みそ・鶏肉・豆腐	しょうが・キャベツ・こまつな・もやし・にんじん・干し菊・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・油・でんぷん・米粉・砂糖・ごま・こんにゃく	758	37.9 18.5
10	水	シーフードスパゲティ	じゃがいものフレンチサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース		牛乳・豚肉・えび・あさり・いか・粉寒天・脱脂粉乳・生クリーム	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・こまつな・ブルーベリー	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ・砂糖・ブルーベリージャム	831	35.1 29.2
11	木	枝豆ごはん	卵の花卵焼き ひじきの炒め煮・みそ汁		牛乳・鶏肉・おから・鶏卵・ひじき・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ	枝豆・しょうが・たまねぎ・にんじん・こまつな・ねぎ	米・米粒麦・油・砂糖・しらたき・じゃがいも	762	32.9 25.6
12	金	わかめごはん	揚げ高野豆腐と野菜の煮物 アーモンド和え		牛乳・わかめ・高野豆腐・鶏肉	ごぼう・しょうが・にんじん・だいこん・干ししいたけ・さやいんげん・キャベツ・こまつな	米・油・ごま・じゃがいも・でんぷん・こんにゃく・砂糖・アーモンド	848	30.9 30.8
16	火	ごはん	魚の塩麹焼き ごま酢和え・冬瓜汁		牛乳・鮭・鶏肉・油揚げ	もやし・にんじん・こまつな・しょうが・冬瓜・ねぎ	米・塩麹・ごま・砂糖・でんぷん	717	32.9 23.8
17	水	ガーリックトースト	ポークビーンズ 海藻サラダ		牛乳・豚肉・大豆・海藻	にんにく・パセリ・セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	ソフトフランスパン・バター・油・じゃがいも・小麦粉・砂糖・ごま油	712	30.5 34.1
18	木	前期期末考査 *給食なし							
19	金	☆リクエスト給食☆ カレーライス	きゅうりのキムチ フルーツポンチ		牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・きゅうり・レモン・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	米・米粒麦・油・じゃがいも・マンゴーチャツネ・小麦粉・ごま油・砂糖	842	23.5 23.6
22	月	ガパオライス	ガーリックドレッシングサラダ・梨		牛乳・鶏卵・鶏肉・大豆・糸寒天	タカノツメ・にんにく・たまねぎ・赤ピーマン・バジル・ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん・梨	米・米粒麦・油・砂糖・ごま	765	33.8 24.8
24	水	ミルクパン	魚のから揚げバーベキューソース・コーンサラダ じゃがいものポタージュ		牛乳・メルルーサ・脱脂粉乳・豆乳・生クリーム	たまねぎ・りんご・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・セロリ・葉ねぎ	ミルクパン・油・でんぷん・米粉・砂糖・はちみつ・じゃがいも	714	34.1 27.1
25	木	ごま風味うどん	和風寒天和え てりやきまん		牛乳・豚肉・油揚げ・みそ・糸寒天・鶏肉	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干ししいたけ・ねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・ホールコーン	冷凍うどん・油・ねりごま・ごま・砂糖・小麦粉	766	30.6 26.1
26	金	チャーハン	レバーポテトヤンニョムソース・青菜のスープ		牛乳・豚肉・鶏卵・豚レバー・豆乳・豆腐	にんじん・にんにく・しょうが・干ししいたけ・ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	米・米粒麦・ごま油・油・米粉・でんぷん	780	34.7 26.0
29	月	とうふめし	ししゃもの香味揚げ かきたま汁		牛乳・鶏肉・豆腐・きざみのり・ししゃも・みそ・鶏卵	切り干し大根・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・ねぎ・しょうが・こまつな	米・もち米・砂糖・ごま・油・米粉・でんぷん	710	29.8 26.0
30	火	シーフードピラフ	レンズ豆の野菜スープ ☆セレクト給食☆ A.オレンジつぶゼリー B.アップルゼリー		牛乳・鶏肉・えび・いか・あさり・ベーコン・豚肉・レンズ豆・粉寒天	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・しょうが・キャベツ・ホールコーン・こまつな・オレンジジュース・みかん缶・りんごジュース・りんご缶	米・米粒麦・油・じゃがいも・砂糖	A,711 B,702	A,32.1 B,29.9 23.1

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。