

# 9月の予定献立表



令和8年度 墨田区立墨田中学校

# 献立ピックアップ

## ●●行事●●



## 9日(水) 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。

## 25日(金) 十五夜



今年の十五夜は9月25日で、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。25日の給食では、黄色いお月様をイメージした月見団子を作ります。



## 日本各地の郷土料理

## タコライス(沖縄県)



タコライスは沖縄県の郷土料理です。沖縄県は、日本最南端の県で、きれいな海と暖かな気候が特徴です。タコライスは、メキシコ料理のタコスの具であるひき肉・チーズ・レタス・トマトをごはんの上にのせた料理で、1980年頃沖縄県で誕生しました。沖縄そばに並び、県内外問わず人気の料理です。



## ●●旬の食材●●



| 日  | 曜 | 主食                 | おかず                                    | 牛乳 | 体を作る<br>1群・2群             | 体の調子を整える<br>3群・4群                                       | 熱や力のもとになる<br>5群・6群                     | エネルギー<br>(kcal) | タンパク質<br>脂質<br>(g) |
|----|---|--------------------|----------------------------------------|----|---------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|--------------------|
| 1  | 火 | カレーライス             | コーン入り和風サラダ<br>アロエ入りフルーツカクテル            |    | 牛乳・豚肉                     | にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶 | 米・米粒麦・油・じゃがいも・マンゴーチャツネ・小麦粉・砂糖          | 826             | 23.5<br>23.8       |
| 2  | 水 | 練りごま<br>豆乳担々麺      | のりチョレギサラダ<br>梨                         |    | 牛乳・豆乳・みそ・豚肉・大豆・糸寒天・のり     | しょうが・チンゲンサイ・にんにく・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・にんじん・きゅうり・梨             | 蒸し中華麺・油・ごまペースト・ごま油・ごま                  | 751             | 29.9<br>31.4       |
| 3  | 木 | ガーリック<br>トースト      | ポークビーンズ<br>海藻サラダ・冷凍みかん                 |    | 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・冷凍みかん             | ソフトフランスパン・バター・油・じゃがいも・小麦粉・砂糖・はちみつ      | 744             | 30.7<br>34.4       |
| 4  | 金 | ごはん                | かつおのごまみそがらめ<br>肉じゃが・生揚げの田舎汁            |    | 牛乳・かつお・みそ・豚肉・生揚げ・みそ       | しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・こまつな                         | 米・油・でんぶん・米粉・砂糖・ごま・しらたき・じゃがいも           | 883             | 43.2<br>23.6       |
| 7  | 月 | パエリア               | スペイン風オムレツ<br>野菜スープ                     |    | 牛乳・鶏肉・えび・いか・あさり・ツナ・ベーコン・卵 | にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・パセリ・キャベツ・ホールコーン                | 米・米粒麦・油・じゃがいも                          | 737             | 35.5<br>24.3       |
| 8  | 火 | 冷やし<br>五目うどん       | スパイシーポテト<br>黄桃缶                        |    | 牛乳・鶏肉・油揚げ・糸寒天・鶏卵          | にんじん・キャベツ・きゅうり・こまつな・黄桃缶                                 | 冷凍うどん・砂糖・油・じゃがいも                       | 758             | 29.1<br>25.6       |
| 9  | 水 | ☆重陽の節句☆<br>枝豆ごはん   | 鮭の二色ごま焼き<br>菊入りおひたし・みそ汁                |    | 牛乳・鮭・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ        | 枝豆・キャベツ・こまつな・もやし・にんじん・干し菊・だいこん・ねぎ                       | 米・米粒麦・砂糖・ごま                            | 760             | 36.1<br>26.6       |
| 10 | 木 | きなこ揚げパン            | かぼちゃのシチュー<br>ごま風味サラダ                   |    | 牛乳・きなこ・ベーコン・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム | セロリ・たまねぎ・エリンギ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン                | ミルクパン・油・砂糖・米粉・バター・ごま・ごまペースト・ごま油        | 816             | 29.4<br>40.5       |
| 11 | 金 | 親子丼                | 鶏ごぼう汁<br>ぶどう                           |    | 牛乳・鶏肉・鶏卵・豆腐               | たまねぎ・トマト・こまつな・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ぶどう                      | 米・米粒麦・油                                | 787             | 33.6<br>24.3       |
| 14 | 月 | ガパオライス             | ガーリックドレッシングサラダ<br>マンゴープリン              |    | 牛乳・鶏卵・鶏肉・大豆・糸寒天・粉寒天・生クリーム | にんにく・たまねぎ・たけのこ・赤ピーマン・バジル・ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん・マンゴーピューレ   | 米・米粒麦・油・砂糖・ごま                          | 837             | 35.0<br>29.3       |
| 15 | 火 | アーモンドキャラ<br>メルトースト | クリームパスタスープ<br>バジルドレッシングサラダ             |    | 牛乳・ベーコン・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム     | にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・こまつな・キャベツ・きゅうり・レモン              | 食パン・アーモンド・はちみつ・砂糖・バター・油・マカロニ・米粉・じゃがいも・ | 733             | 28.0<br>32.0       |
| 16 | 水 | ごはん                | さばのおろしポン酢がけ<br>揚げ高野豆腐と野菜の煮物<br>むらくも汁   |    | 牛乳・さば・高野豆腐・鶏肉・豆腐・鶏卵       | だいこん・レモン・ごぼう・しょうが・にんじん・干ししいたけ・こまつな                      | 米・油・じゃがいも・でんぶん・こんにゃく・砂糖                | 863             | 41.9<br>33.7       |
| 17 | 木 | 前期期末考査2日目 * 給食なし   |                                        |    |                           |                                                         |                                        |                 |                    |
| 18 | 金 | タコライス              | もずくスープ<br>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・ホールのトマト・キャベツ・えのきたけ・ねぎ・こまつな・梨         | 米・米粒麦・油                                | 714             | 27.8<br>18.9       |
| 24 | 木 | キャロットパン            | 魚のハニーマスタードソース<br>キャベツのサラダ<br>夏野菜のポタージュ |    | 牛乳・めかじき・鶏肉・脱脂粉乳・豆乳・生クリーム  | レモン・キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・セロリ・トマト・かぼちゃ・パセリ                | キャロットパン・はちみつ・バター・砂糖・油・じゃがいも・米粉         | 795             | 38.1<br>35.5       |
| 25 | 金 | ☆十五夜☆<br>けんちんうどん   | じゃこ入りサラダ<br>月見団子                       |    | 牛乳・豚肉・油揚げ・ちりめんじゃこ・きなこ     | にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・かぼちゃ             | 冷凍うどん・油・ごま油・ごま・砂糖・白玉粉・上新粉              | 738             | 30.6<br>22.6       |
| 28 | 月 | チャーハン              | レバーポテトヤンニョムソース<br>冬瓜スープ                |    | 牛乳・豚肉・鶏卵・豚レバー・鶏肉          | にんじん・にんにく・しょうが・干ししいたけ・ねぎ・チンゲン菜・たまねぎ・冬瓜・こまつな             | 米・米粒麦・ごま油・油・じゃがいも・でんぶん・砂糖・春雨           | 766             | 32.4<br>23.5       |
| 29 | 火 | ペスカトーレ             | じゃがいものフレンチサラダ<br>梨                     |    | 牛乳・ベーコン・あさり・いか・えび         | にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ホールのトマト・エリンギ・ピーマン・パセリ・キャベツ・きゅうり・梨   | スパゲティ・油・じゃがいも・はちみつ                     | 718             | 34.1<br>18.9       |
| 30 | 水 | とうふめし              | ししゃもの香味揚げ<br>かきたま汁                     |    | 牛乳・鶏肉・豆腐・のり・ししゃも・みそ・鶏卵    | 切干大根・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・でんぶん                  | 710             | 29.8<br>26.0       |

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。