

# 9月の予定献立表



平成30年度 墨田中学校

## \* 献立ピックアップ \*

**10日(月) マレngoシチュー**  
 鶏肉のマレngo風をもとにしたトマト味のシチューです。  
 鶏肉のマレngo風とは、トマトとにんにく入りの鶏の白ワイン煮込みで、ミラノ近郊の小村マレngoで、ナポレオン一世の料理人デュナンが作った料理とされています。  
 ナポレオンがオーストリア軍を破った”マレngoの戦い”の夜、混乱で荷物が失われてしまったため、その場にあった材料をかき集めて作られたのではないかとされています。

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)	卵/乳質 脂質 (g)	
3	月	冷やしきつねうどん	舟きゅうり・アプフェルクーヘン		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵	たまねぎ・しょうが・にんにく・ねぎ・こまつな・きゅうり・りんご	うどん・油・さとう・小麦粉・バター	907	31.8 31.1	
4	火	シーフードピラフ	海藻サラダ・じゃがいものポタージュ		牛乳・むきえび・いか・たこ・海藻ミックス・鶏肉・豆乳・生クリーム	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・にんにん・セロリ・万能ねぎ	米・バター・油・はちみつ・小麦粉・じゃがいも	767	29.8 24.3	
5	水	わかめごはん	魚のはちみつみそ焼き・じゃがいものそぼろ煮・おひたし		牛乳・わかめごはんの素・さわら・赤みそ・豚肉	しょうが・さやいんげん・キャベツ・もやし・にんにん・こまつな	米・ごま・はちみつ・さとう・じゃがいも	825	35.5 20.2	
6	木	バターロール	白いんげんのグラタン・じゃがいものフレンチサラダ・オレンジ		牛乳・ベーコン・白いんげん・鶏肉・卵・生クリーム・ピザチーズ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにん・こまつな・キャベツ・きゅうり・オレンジ	パン・油・米粉・じゃがいも・はちみつ	770	32.9 33.3	
7	金	骨太チャーハン	豆腐入り春雨スープ・こんにやくサラダ・冷凍みかん		牛乳・豚肉・ひじき・ちりめんじゃこ・小えび・卵・ベーコン・豆腐	にんにく・しょうが・ねぎ・にんにん・こまつな・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・もやし・キャベツ・きゅうり・冷凍みかん	米・油・さとう・でんぶん・はるさめ・こんにやく	748	29.3 19.8	
10	月	セサミトースト	マレngoシチュー・わかめサラダ・冷凍りんご		牛乳・ベーコン・鶏肉・むきえび・わかめ	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんにん・トマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・冷凍りんご	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・さとう	788	26.1 31.2	
11	火	ごまとじゃこのごはん <small>海藻セレクト</small>	豆腐入り卵焼き・具だくさんみそ汁 [A.ひじきの炒め煮・B.クレープイリチー]		牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・大豆・卵・ひじき・油揚げ・豚肉・昆布・豆腐・赤みそ・白みそ	たまねぎ・にんにん・さやいんげん・だいこん・ねぎ・こまつな	米・油・ごま・さとう・しらたき・こんにやく・じゃがいも	A.907 B.885	38.5/29.2 36.4/27.8	
12	水	みそラーメン	じゃがいものホイイル焼き・黄桃缶		牛乳・豚肉・赤みそ・ベーコン	しょうが・にんにく・にんにん・はくさい・もやし・ねぎ・にら・パセリ・黄桃缶	中華めん・油・じゃがいも・バター	781	31.0 26.8	
13	木	<b>定期考査1日目 *給食なし</b>								
14	金	卵とじ丼	磯香あえ・みそ汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・のり・白みそ	たまねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・にんにん・万能ねぎ	米・じゃがいも	860	35.9 23.4	
18	火	ごはん	さんまの四川風・バンサンスー・和風もやしスープ		牛乳・さんま・豚肉	しょうが・ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんにん・たまねぎ・もやし・こまつな	米・油・でんぶん・さとう・はるさめ	897	29.0 33.7	
19	水	だいせん 大山おこわ	野菜の甘酢かけ・豚汁		牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐・白みそ・赤みそ・わかめ	干しいたけ・たけのこ・にんにん・ごぼう・さやいんげん・もやし・キャベツ・こまつな・だいこん・ねぎ	米・もち米・くり・油・さとう・ごま・こんにやく・じゃがいも	785	28.6 18.5	
20	木	森のピザトースト	ハリラ アロエ入りフルーツカクテル <small>1年保育体験</small>		牛乳・ベーコン・ピザチーズ・牛肉・ひよこ豆	たまねぎ・マッシュルーム・トマト・エリンギ・しめじ・ピーマン・セロリ・しょうが・にんにん・パセリ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	パン・バター・油・じゃがいも・さとう	795	28.1 30.1	
21	金	けんちんうどん	変わり漬け・月見団子		牛乳・鶏肉・油揚げ・きな粉	にんにん・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな・キャベツ・きゅうり・しょうが・かぼちゃ	うどん・油・さとう・白玉粉・小麦粉	835	29.0 23.0	
25	火	チリコンカン	ごま風味サラダ・梨		牛乳・牛肉・金時豆	にんにく・セロリ・たまねぎ・トマト・赤ピーマン・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・にんにん・ホールコーン・梨	米・油・小麦粉・さとう・ごま	892	28.9 22.8	
26	水	五目焼きそば	きゅうりのピリ辛ドレッシング・杏仁豆腐		牛乳・豚肉・むきえび・粉寒天・練乳	しょうが・たまねぎ・にんにん・干しいたけ・たけのこ・キャベツ・もやし・にら・きゅうり・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	蒸し中華めん・油・さとう・くず粉	882	34.0 21.6	
27	木	ミルクパン	魚のパン粉焼き・粉ふきいも・イタリانسープ・冷凍パイ		牛乳・鮭・ベーコン・鶏肉・卵・チーズ	パセリ・たまねぎ・にんにん・ホールコーン・こまつな・冷凍パイ	パン・マヨネーズ・じゃがいも・油	856	39.4 34.8	
28	金	とうふめし	ししゃもの磯辺揚げ・月菜汁・冷凍みかん		牛乳・鶏肉・豆腐・のり・ししゃも・卵・油揚げ	切干大根・たけのこ・えのきたけ・にんにん・さやいんげん・しょうが・だいこん・こまつな・冷凍みかん	米・もち米・さとう・ごま・小麦粉・じゃがいも・冷凍白玉	834	29.9 24.0	

**今月の行事** じゅうごや  
**24日(月) 十五夜**

旧暦の8月15日は「十五夜」です。  
ちゅうしゅう めいげつ  
 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。給食では、21日に月見団子を作ります。

**季節の食材**

実りの秋が近づき、魚やきのこ、果物など徐々に秋が旬の食材が出始めます。今月は、さんま、鮭、梨、栗、きのこなどを使います。

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。