

# 9月の予定献立表



令和元年度 墨田中学校

\* 献立ピックアップ \*

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)	卵白ク質 脂質 (g)	
2	月	キムチチャーハン	バンサンスー・サーラタン		牛乳・豚肉・豆腐・卵	たけのこ・キムチ・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・干しいたけ・ねぎ	米・油・マロニー・さとう・でんぶん	750	29.9 22.7	
3	火	ぶりかけごはん (ひじき)	大豆入り卵焼き・じゃがいものそぼろ煮・みそ汁		牛乳・ひじき・削り節・鶏肉・大豆・卵・豚肉・豆腐・油揚げ・赤みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが・にら	米・油・さとう・ごま・じゃがいも	913	36.7 26.5	
4	水	ミルクパン	魚のタンドリー風・粉ふきいも・パンプキンクリームスープ		牛乳・もうかさめ・ヨーグルト・鶏肉・生クリーム	にんにく・しょうが・たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・かぼちゃ・パセリ	パン・じゃがいも・油・小麦粉	811	35.8 33.8	
5	木	冷やし五目うどん	フライドポテト・冷凍パイ		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵	にんじん・もやし・きゅうり・こまつな・冷凍パイ	うどん・油・さとう・じゃがいも	817	29.9 27.8	
6	金	梅茶漬	鮭の塩焼き・いりどり・梨		牛乳・きざみのり・鮭・鶏肉	万能ねぎ・刻み梅・ゆかり粉・にんじん・ごぼう・たけのこ・さやいんげん・なし	米・ごま・油・こんにゃく・じゃがいも・さとう	808	32.8 22.7	
9	月	骨太チャーハン	こんにゃくサラダ・豆腐入り春雨スープ・冷凍みかん		牛乳・豚肉・ひじき・ちりめんじゃこ・卵・豆腐	ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・冷凍みかん	米・油・さとう・こんにゃく・でんぶん・はるさめ	752	28.1 20.5	
10	火	チリコンカン	じゃがいものフレンチサラダ・りんご		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・にんじん・キャベツ・きゅうり・りんご	米・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	907	26.6 25.7	
11	水	バターロール	おからのキッシュ風・ミネストローネ・アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・鶏肉・おから・卵・生クリーム・ベーコン・豚肉	たまねぎ・パセリ・セロリ・トマト・りんご缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	パン・油・バター・パン粉・じゃがいも・マカロニ・さとう	776	30.8 34.0	
12	木	ごはん <b>海藻セレクト</b>	いかの生姜焼き・かきたま汁・冷凍パイ [A.ひじきの炒め煮・B.クープイリチー]		牛乳・いか・鶏肉・ひじき・油揚げ・豚肉・昆布・卵	しょうが・にんじん・えだまめ・ねぎ・冷凍パイ	米・油・しらたき・こんにゃく・さとう・でんぶん	A.774 B.761	37.6/18.2 34.5/17.4	
13	金	きつねうどん	変わり漬け・お月見献立 月見団子		牛乳・豚肉・油揚げ・きな粉	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・しょうが・かぼちゃ	うどん・さとう・油・白玉粉・小麦粉	826	35.3 27.0	
17	火	きのこスープスパゲティ	パンプキンサラダ・梨		牛乳・ベーコン・鶏肉	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・マッシュルーム・えのきたけ・しめじ・パセリ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・なし	スパゲティ・油・でんぶん・はちみつ	763	25.7 24.7	
18	水	ごはん	さばのおろしポン酢かけ・きんぴらごぼう・もずく汁		牛乳・さば・鶏肉・豆腐・卵・もずく	だいこん・レモン・しょうが・ごぼう・にんじん・さやいんげん・万能ねぎ	米・油・さとう・こんにゃく・ごま・でんぶん	817	35.9 25.1	
19	木	<b>定期考査 *給食なし</b>								
20	金	カレーライス	海藻サラダ・りんご		牛乳・豚肉・海藻ミックス	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・りんご	米・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・はちみつ	910	24.8 29.7	
24	火	かつおと生姜のごはん	どさんこ汁・オレンジ		牛乳・かつお・豚肉・豆腐・白みそ・わかめ	しょうが・さやいんげん・にんじん・ホールコーン・ねぎ・オレンジ	米・油・でんぶん・さとう・じゃがいも	764	30.2 14.4	
25	水	セサミトースト	白いんげんのクリームシチュー・ガーリックドレッシングサラダ		牛乳・ベーコン・鶏肉・白いんげん・生クリーム・糸寒天・わかめ	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・キャベツ・きゅうり・にんにく	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・さとう	819	28.3 36.2	
26	木	ジャンバラヤ	じゃがいものハニーサラダ・りんご		牛乳・ポークハム・チョリソー・ソーセージ・むきえび	にんにく・セロリ・たまねぎ・トマト・ピーマン・きゅうり・にんじん・キャベツ・りんご	米・バター・油・じゃがいも・はちみつ	757	21.1 23.6	
27	金	だいせん 大山おこわ	豚汁・黄桃缶		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・にんじん・ごぼう・さやいんげん・だいこん・ねぎ・黄桃缶	米・もち米・むきぐり・油・さとう・こんにゃく・じゃがいも	759	27.7 15.8	
30	月	高野豆腐のそぼろ丼	焼きししゃも・月菜汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・ししゃも・油揚げ	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・だいこん・こまつな	米・油・さとう・さといも・冷凍白玉	820	35.5 25.3	

### 今月の行事

じゅうごや  
**13日(金) 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、月見団子を作ります。

### 26日(木)ジャンバラヤ(アメリカ)

アメリカ・ニューオーリンズの米料理です。スペインのパエリアを元に、メキシコ風の味付けで、ジャンという名のフランス人が作ったと言われています。多国籍国家であるアメリカらしい料理ですね。たっぷりのトマトと香辛料、ピリッと辛いチョリソーソーセージを入れて作ります。

### 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、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。