

# 9月の予定献立表



令和3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<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) | たんぱく質<br>脂質<br>(g) |
|----|---|--------------------|----------------------------------|----|------------------------------------|--|---------------------------------|-----------------|--------------------|
| 1  | 水 | ドライカレーライス          | ごま風味サラダ・パイン                      |    | 牛乳・豚肉・レンズ豆                         | にんにく・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・パイン           | 米・麦・バター・油・小麦粉・ごま・さとう            | 836             | 25.9<br>24.5       |
| 2  | 木 | 青菜のクリームスパゲティ       | パンプキンサラダ・梨                       |    | 牛乳・ベーコン・むきえび・生クリーム・チーズ             | たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・なし                      | スパゲティ・油・バター・小麦粉・アーモンド・はちみつ      | 883             | 31.7<br>31.4       |
| 3  | 金 | 高野豆腐のそぼろ丼          | 青菜とえのきだけのおひたし・月菜汁                |    | 牛乳・鶏肉・高野豆腐・油揚げ                     | しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・ほうれんそう・もやし・えのきたけ・だいこん・万能ねぎ      | 米・麦・油・さとう・じゃがいも・冷凍白玉            | 778             | 31.1<br>20.6       |
| 6  | 月 | 親子丼                | しらす和え・鶏ごぼう汁                      |    | 牛乳・鶏肉・卵・しらす干し・豆腐・油揚げ               | たまねぎ・トマト・ほうれんそう・しそ・キャベツ・にんじん・もやし・ごぼう・だいこん・ねぎ           | 米・麦・油・こんにゃく                     | 825             | 35.4<br>24.9       |
| 7  | 火 | フィッシュライス           | じゃがいものフレンチサラダ・ミルクゼリー             |    | 牛乳・ベーコン・もうかさめ・粉寒天                  | にんにく・たまねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・みかん缶                 | 米・バター・油・でんぷん・じゃがいも・はちみつ・さとう     | 825             | 23.5<br>26.7       |
| 8  | 水 | ミルクパン              | 魚のオニオンソースかけ・粉ふき芋・トマト入り卵スープ・冷凍みかん |    | 牛乳・鮭・ベーコン・豚肉・豆腐・卵                  | たまねぎ・パセリ・もやし・トマト・にら・冷凍みかん                              | パン・さとう・油・じゃがいも・でんぷん             | 764             | 38.7<br>29.5       |
| 9  | 木 | ハヤシライス             | わかめサラダ・梨                         |    | 牛乳・牛肉・わかめ                          | にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・なし                        | 米・油・バター・小麦粉・さとう                 | 890             | 27.0<br>30.6       |
| 10 | 金 | わかめ大豆ごはん           | いかのしょうが焼き・野菜のうま煮・むらくも汁           |    | 牛乳・大豆・わかめご飯の素・いか・豚肉・豆腐・卵           | しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・万能ねぎ                       | 米・ごま・油・こんにゃく・じゃがいも・さとう・でんぷん     | 788             | 39.9<br>18.5       |
| 13 | 月 | パエリア               | スペイン風オムレツ・糸寒天サラダ                 |    | 牛乳・鶏肉・むきえび・いか・ツナ缶・ベーコン・卵・生クリーム・糸寒天 | にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・パセリ・もやし・きゅうり・トウモロコシ・ほうれんそう    | 米・バター・油・じゃがいも・さとう               | 823             | 33.0<br>29.9       |
| 14 | 火 | かつおと生姜のごはん         | 磯香あえ・どさんこ汁                       |    | 牛乳・かつお・のり・豚肉・豆腐・白みそ                | しょうが・さやいんげん・キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう・ホールコーン・ねぎ             | 米・油・でんぷん・さとう・じゃがいも・バター          | 755             | 31.3<br>15.5       |
| 15 | 水 | ひじきごはん             | 揚げししゃも・けんちん汁・みかん                 |    | 牛乳・鶏肉・ひじき・油揚げ・ししゃも・豆腐              | 干しいたけ・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・だいこん・ねぎ・みかん                      | 米・さとう・油・でんぷん・じゃがいも              | 827             | 30.5<br>28.1       |
| 16 | 木 | <b>定期考査 * 給食なし</b> |                                  |    |                                    |  |                                 |                 |                    |
| 17 | 金 | カレーライス             | コーン入り和風サラダ・梨                     |    | 牛乳・豚肉                              | 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・ホールコーン・なし         | 米・油・じゃがいも・バター・小麦粉・ごま・さとう        | 900             | 25.1<br>29.0       |
| 21 | 火 | きざみ揚げうどん           | 月見団子・黄桃缶                         |    | 牛乳・豚肉・油揚げ・きな粉                      | たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・かぼちゃ・黄桃缶                           | 冷凍うどん・白玉粉・小麦粉・さとう               | 820             | 33.1<br>23.8       |
| 22 | 水 | 牛丼                 | もやしの甘酢かけ・みそ汁                     |    | 牛乳・牛肉・白みそ                          | たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・キャベツ・万能ねぎ                         | 米・油・しらたき・さとう・ごま・じゃがいも           | 809             | 29.5<br>20.3       |
| 24 | 金 | ピザトースト             | ビーンズチャウダー・オレンジ                   |    | 牛乳・ベーコン・サラミ・チーズ・豚肉・レンズ豆・生クリーム      | たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・にんにく・パセリ・オレンジ               | パン・バター・油・じゃがいも・米粉               | 856             | 33.5<br>36.6       |
| 27 | 月 | ごまとじゃこのごはん         | だし入り卵焼き・くーびいりちー・豆腐のすまし汁          |    | 牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・卵・豚肉・昆布・豆腐           | たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・えのきたけ・ねぎ                        | 米・油・ごま・さとう・こんにゃく                | 793             | 31.4<br>25.8       |
| 28 | 火 | 大山おこわ              | 野菜の甘酢かけ・豚汁・みかん                   |    | 牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐・白みそ・赤味噌                | 干しいたけ・たけのこ・にんじん・ごぼう・さやいんげん・もやし・キャベツ・ほうれんそう・だいこん・ねぎ・みかん | 米・麦・もち米・くり・油・さとう・ごま・こんにゃく・じゃがいも | 803             | 29.7<br>17.0       |
| 29 | 水 | アーモンドトースト          | ポークビーンズ・梨                        |    | 牛乳・豚肉・大豆                           | セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・なし                                  | パン・バター・さとう・アーモンド・油・じゃがいも・小麦粉    | 794             | 32.6<br>32.7       |
| 30 | 木 | ごはん・海苔の佃煮          | さばのおろしポン酢かけ・ごまあえ・みそ汁             |    | 牛乳・のり・さば・豆腐・油揚げ・わかめ・白みそ            | しょうが・だいこん・レモン・キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ                | 米・さとう・ごま                        | 819             | 36.0<br>27.8       |

### 9月15日 (火) ひじきごはん

9月15日(旧敬老の日)はひじきの日です。健康で長生きができる元気な年寄りになれるようにと、1984年に三重県ひじき協同組合が県の特産物のひじきのPRのために、9月15日の旧敬老の日を「ひじきの日」に制定しました。

### 21日 (火) 十五夜

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、黄色いお月様をイメージした月見団子を作ります。



新型コロナウイルスの感染拡大で国産農水産物の需要が低下しているため、支援の一環として学校給食で国産牛を使った献立を提供します(9月に2回提供予定)。墨田中学校では、9日(木)のハヤシライスと22日(水)の牛丼で使用します。※国産牛に係る費用は国が負担します。



◎献立内容は都合により変更になる場合があります。