



# 9月 予定献立表



足立区立伊興中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量					
2月	夏野菜カレー		木の実のサラダ くだもの	豚肉,うすら卵	牛乳,チーズ	こめ,玄米,黒米,もちきび,じゃがいも,はちみつ,小麦粉,砂糖	油,バター,かシューツク,くるみ	かぼちゃ,にんじん,さやいんげん,トマト, 苦瓜	玉葱,なす,ズッキーニ,しめじ,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	931 kcal 25.8 g 29.8 g 3.1 g	かぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト、苦瓜。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った野菜たちからエネルギーをもらい元気に過ごしましょう！	
3火	下妻産こしひかりのごはん		鰯の蒲焼 梅肉和え 二ツ玉味噌汁 くだもの	いわし,かつお節,木綿豆腐,たまご,削り節,赤みそ,白みそ	牛乳	こめ,片栗粉,三温糖	油	にんじん,オクラ,にら	しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし,ねり梅,えのきたけ,ほししいたけ,小玉すいか	803 kcal 32.2 g 22.9 g 2.6 g	秋といえば「秋刀魚」が有名ですが、実は「鰯」もよくとれます。	
4水	パンパン		豆腐のミートグラタン シーフードサラダ わかめスープ	木綿豆腐,豚肉,いか,えび	牛乳,チーズ	パン,じゃがいも,小麦粉,砂糖	油	にんじん,パセリ	玉葱,セロリー,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,ホールコーン, パイン	777 kcal 38.0 g 30.6 g 4.5 g	パイナップルは、夏ばてなどの疲れをとるのに役立つクエン酸がたっぷりの果物です。	
5木	玄米入りごはん		青椒肉絲 じゃこ入りサラダ くだもの	豚肉,うすら卵	牛乳,ちりめん	こめ,玄米,片栗粉,砂糖	油,ごま油	ピーマン,にんじん	たけのこ,玉葱,にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり,	796 kcal 28.4 g 19.0 g 3.3 g	青椒(チンジャオ)は、ピーマン、ししとう等の緑色の果実、糸(スー)は細切りのこと。「青椒肉絲」は、ピーマンや肉の細切りを炒めた料理です。	
6金	冷やし中華		たこ焼きポテト 枝豆	鶏肉,たこ,たまご,かつお節	牛乳,わかめ,あおのり	中華めん,砂糖,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,小麦粉	ごま油,白ごま油	にんじん	しょうが,ホールコーン,もやし,きゅうり,えだまめ	745 kcal 35.0 g 18.5 g 4.0 g	夏の食材の代表「枝豆」とこれから旬を迎える「蛸」の献立です。9月6日は「黒酢の日」ですので冷やし中華には黒酢も使います。	
9月	セルフサバサンド		(鯖の竜田揚げ) (甘酢和え) ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	さば,豚肉,ベーコン	牛乳,チーズ,ヨーグルト	パン,片栗粉,砂糖,じゃがいも	油,オリーブ油	にんじん,ピーマン,ホールトマト	しょうが,キャベツ,玉葱,えだまめ,だいこん,にんにく,もも缶,パイン缶,バナナ,ブルーベリー	792 kcal 30.1 g 33.8 g 3.2 g	最近流行りの「鯖サンド」給食では竜田揚げと甘酢和えを各自パンにはさんで、かじりつきましょ。	
10火	【郷土料理：新潟県】 ごはん 鉄火味噌		こくしょう 鱈のかす汁	大豆,赤みそ,竹輪,油揚げ,削り節,たら,木綿豆腐	牛乳	こめ,さといも,こんにゃく,砂糖,じゃがいも	白ごま,ごま油,練りごま, ざんなん	にんじん,さやえんどう	ごぼう,れんこん,しょうが,ほししいたけ,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	903 kcal 33.9 g 19.9 g 3.5 g	19日から1年生が魚沼に出かけます。そこで、新潟県の郷土料理を紹介します。	
11水	期 末 テ ス ト											
12木	中華丼		にら玉スープ 杏仁豆腐	豚肉,いか,えび,うすら卵,豚骨,絹ごし豆腐,たまご	牛乳,粉寒天	米,玄米,片栗粉,砂糖	油,ごま油	にんじん,チンゲンツァイ,にら	しょうが,にんにく,ほししいたけ,玉葱,もやし,キャベツ,たけのこ,さくらげ,長ねぎ,しめじ,もも缶	775 kcal 34.3 g 22.5 g 3.0 g	期末テスト2日目。疲れ解消に役立つ野菜もたっぷりと、しかもササッと食べられるメニューにしました。	
13金	【行事食：十五夜】 里芋入りカレー南蛮		ごま酢和え 月見団子	かまぼこ,うすら卵,油揚げ	牛乳,ちりめん,じゃこ	うどん,片栗粉,砂糖,上新粉,白玉粉,里芋	白ごま	にんじん,こまつな	玉葱,長ねぎ,きゅうり,しめじ,もやし	695 kcal 24.9 g 15.3 g 4.5 g	お月見は農耕の収穫祭としての一面もあり月見団子は新米収穫のお礼や古米の有効活用などから始まりました。スキは稲穂を表しています。	
16土	敬 老 の 日											
17火	【野菜の日：茄子】 茄子の肉みそうどん		ツナ和え 抹茶ケーキ	豚肉,大豆,ハ丁味噌,ツナ,あずき,たまご	牛乳,わかめ,生クリーム	うどん,砂糖,三温糖,米粉, 粉糖	ごま油,バター,アーモンド	ピーマン,赤ピーマン,にんじん	長ねぎ,なす,ほししいたけ,キャベツ,もやし,きゅうり,レモン汁	774 kcal 31.1 g 25.9 g 3.3 g	今月の旬の野菜は「茄子」です。茄子はちょっと苦手という人にも食べやすいよう肉みそと一緒に和風に仕上げます。	
18水	【世界の料理：ロシア】 クルミパン		ボルシチ オリビエサラダ キセーリ	牛肉,鶏肉,たまご	牛乳,サワークリーム	くるみ,パン,じゃがいも,三温糖,コーンスターチ,砂糖	油,マヨネーズ	にんじん,ホールトマト, トマトピューレ	にんにく,セロリー,玉葱,キャベツ,ビーツ,きゅうり,ホールコーン,ピクルス,クランベリー	745 kcal 21.5 g 27.9 g 2.0 g	ラグビーワールドカップが始まります。9月20日、日本はロシアと対戦します。	
19木	【給食試食会】 下妻産こしひかりのごはん 韓国風海苔の佃煮		鯖の幽庵焼き 切干大根の炒め煮 呉汁 くだもの	さば,油揚げ,さつまいも,大豆,豚肉,白みそ	牛乳,のり	こめ,三温糖,さつまいも	ごま油,白ごま油	にんじん,さやいんげん,だいこん葉	にんにく,ゆず,切干しだいこん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,なし	922 kcal 39.3 g 30.9 g 2.7 g	1年生が魚沼自然教室に出かけます。そこで、保護者の皆さんに給食を試食していただきます。	
20金	【行事食：お彼岸】 萩ごはん		鶏のアーモンド揚げ 胡麻和 野菜の味噌椀	あずき,鶏肉,たまご,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,削り節	牛乳	こめ,もち米,片栗粉,小麦粉,砂糖,こんにゃく,さといも	ごま油,アーモンド油,白ごま	さやいんげん,こまつな,にんじん,だいこん葉	ホールコーン,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,長ねぎ	810 kcal 33.5 g 28.1 g 2.6 g	お彼岸にお供えする「おはぎ」秋は「おはぎ」春は「ぼたもち」と呼びます。「おはぎ」の語源となった「萩」をイメージしたご飯です。	
23土	秋 分 の 日											
24火	下妻産こしひかりのごはん		魚のフライ 茹で野菜の和え物 豚汁 くだもの	あじ,たまご,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳	こめ,小麦粉,パン粉,三温糖, じゃがいも, 板こんにゃく	油	にんじん	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,ごぼう,だいこん,長ねぎ,りんご	789 kcal 25.0 g 20.6 g 2.2 g	十五夜は「芋名月」ともいいますが、豚汁に入れる「芋」と言ったら、みなさんの家では何芋を使いますか？	
25水	焼きそばパン		スパイシーポテトビーンズ クラムチャウダー	豚肉,ひよこまめ,ベーコン,あさり	牛乳,生クリーム	コッペパン,中華めん,じゃがいも,片栗粉,小麦粉	油,バター	にんじん	キャベツ,玉葱,にんにく,しょうが,	948 kcal 33.6 g 35.1 g 4.4 g	「チャウダー」は、貝や魚を具に使ったアメリカの家庭料理です。クラムチャウダーはハマグリなど二枚貝を使ったチャウダーです。	
26木	こぎつねごはん		ししゃもの石垣揚げ しらたき入り和え 田舎汁	鶏肉,油揚げ,たまご,生揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,ししゃも	こめ,砂糖,小麦粉,しらたき,こんにゃく	油,白ごま,黒ごま	にんじん,こまつな	はくさい,だいこん,ごぼう,えのきたけ,長ねぎ	776 kcal 29.6 g 26.2 g 3.1 g	「石垣揚げ」は衣にたっぷりの胡麻をつかった揚げ物です。見た目がゴツゴツと石垣に見えるので「石垣揚げ」といいます。	
27金	しらすわかめごはん		肉じゃが アーモンド和え くだもの	豚肉,生揚げ	牛乳,わかめ,しらす干し	こめ,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	白ごま油,アーモンド	にんじん,こまつな	玉葱,ほししいたけ,ケリビーズ,キャベツ,もやし,なし	779 kcal 25.2 g 17.9 g 2.5 g	秋を代表する果物と言ったらみなさんは何を思い浮かべますか？今日は「梨」を予定しています。	
30月	ミルクパン		なんじゃこりコロッケ ポイルキャベツ 洋卵スープ くだもの	うすら卵,豚肉,たまご,ベーコン	牛乳,チーズ	ミルクパン,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,小麦粉,パン粉,片栗粉	油	にんじん,パセリ	玉葱,キャベツ,しめじ,冷凍みかん	855 kcal 31.0 g 31.3 g 3.7 g	「なんじゃこりゃ!？」と言いたくなるコロッケ。さて、どんなコロッケなのでしょう。お楽しみに。	

9月のめあて

食育：バランスの良い朝ごはんを食べて登校しましょう。  
給食：食べ物の働きを確認しましょう。



長い休みが終わりました。学校生活のリズムに早く戻すためにも朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。でも、お腹が満たされれば何を食べても一緒？いえいえ!!食品の選び方によっては、学力アップ、筋力アップにも役立ちます。どんな食べ方がよいのか給食を参考に考



献立は仕入れの都合等により、一部変更することがありますのでご了承願います

## 旬・地産地消

伊興農園 小松菜  
大熊農園 おくら・茄子・枝豆  
東京都で採れる農産物・水産物  
えだまめ かぼちゃ きゃべつ  
きゅうり じゃがいも 玉葱  
長葱 トマト ピーマン  
梨 ぶどう りんご  
鰯 トビウオ

## 暦 長月 September

1日 防災の日  
11・12日 期末テスト  
13日 十五夜・芋名月  
16日 敬老の日  
19～21日 1年魚沼自然教室  
19日 給食試食会  
23日 秋分の日  
24日 1年魚沼自然教室 振替休日