

# 9月給食献立表

R5年度 足立区立花保中学校  
栄養士 佐藤つかさ

日付	牛乳	主食	おかず <small>主菜・副菜・汁物・デザート</small>	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群：たんぱく質	2群：カルシウム	3群：カロテン	4群：ビタミンC	5群：糖質	6群：脂質		
1(金)	牛乳	ねぎ塩豚丼	中華コーンサラダ 開口笑	豚肉、たまご	牛乳、わかめ	わけぎ、こまつな にんじん	長ねぎ、にんにく、 もやし、玉葱、しもじ、 きゅうり、コーン	米、でんぷん、 砂糖、小麦粉	ごま油、白ごま、 バター	855	28
4(月)	牛乳	ビスキュイパン	じゃこ入り海藻サラダ 鶏と豆のトマト煮込み	たまご、大豆、鶏肉	牛乳、ちりめんじゃこ、 わかめ	にんじん、トマト缶	キャベツ、もやし、 きゅうり、コーン、玉葱、 にんにく、しょうが、 セロリ、グリーンピース	かとうが、 小麦粉、じゃがいも	バター、アーモンド、 ごま油、白ごま油	840	36
5(火)	牛乳	ご飯	のりとあさりのつくだ煮 鯖のごまみそ焼き わさびあえ 青汁	あさり、さば、赤みそ、 鶏肉、生揚げ	牛乳、もみのり、ひじき	にんじん、こまつな	長ねぎ、きゅうり、 もやし、だいこん	米、砂糖、 でんぷん、ふなしめじ	白ごま	743	35
<b>6日(水)・7日(木) 前期期末考査1日目 &amp; 2日目</b>											
8(金)	牛乳	前期期末考査 3日目 ↑花保カレーの日↓ ナン	☆キーマカレー☆ アーモンドサラダ カルピスゼリー	豚ひき肉、豚レバー、 レンズ豆、たまご	牛乳、粉チーズ、粉寒天、 カルピス	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、 玉葱、キャベツ、もやし、 みかん缶	ナン、小麦粉、砂糖	油、バター、アーモンド	770	32
11(月)	牛乳	きんぴらご飯	ししゃもの夕焼け揚げ 切干ゴマ風味あえ 雷汁	たまご、けずり節、 木綿豆腐、白みそ、 赤みそ	牛乳、ししゃも	にんじん、こまつな	ごぼう、ふなしめじ、 もやし、 切干、だいこん、 長ねぎ	米、もち米、砂糖、 小麦粉、こんにゃく、 じゃがいも	ごま油、白ごま油	743	28
12(火)	牛乳	ご飯	ひじき入り あんかけ卵焼き おなか和え 呉汁	鶏ひき肉、たまご、 けずり節、鶏肉、生揚げ、 大豆、豆腐、白みそ、 赤みそ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、 キャベツ、もやし、 だいこん、長ねぎ、 ふなしめじ	米、砂糖、 でんぷん、 じゃがいも	油	779	35
13(水)	牛乳	↑今月の野菜↓ ☆なす☆ 黒砂糖パン	なすのミートグラタン キャベツと うずらのスープ煮 果物	豚ひき肉、豚レバー、 大豆、鶏肉、うずら卵	牛乳、ピザチーズ	にんじん、トマト缶	なす、玉葱、セロリー、 しょうが、にんにく、 キャベツ、コーン、 りんご、ふなしめじ	黒砂糖、 じゃがいも、マカロニ、 砂糖、小麦粉	油、バター	784	36
14(木)	牛乳	まいだけご飯	魚のみそマヨ焼き 野菜とたまごの磯和え すまし汁	鶏ひき肉、油揚げ、さば、 白みそ、たまご、 木綿豆腐	牛乳、のり、わかめ	にんじん、こまつな	まいだけ、にんにく、 長ねぎ、キャベツ、 もやし、えのきたけ	米、砂糖	マヨネーズ、油	845	39
15(金)	牛乳	↑もりもりウィーク優勝↑ ☆2-11クイズ☆ みそラーメン	パリパリワンタンサラダ 果物	鶏ひき肉、うずら卵、 赤みそ	牛乳	にんじん、にら、こまつな	にんにく、しょうが、 だけのこ、玉葱、もやし、 コーン、キャベツ、なし	蒸し中華めん、 ワンタンの皮、砂糖	油、白ごま、ごま油	706	27
<b>18日(月) 敬老の日</b>											
19(火)	牛乳	↑食育の日↓ in埼玉県 かてめし	ゼリーフライ ちりめんのごま醤油和え みそけんちん汁	油揚げ、鶏ひき肉、 おから、たまご、鶏肉、 生揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、昆布、ちりめん	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	ごぼう、干し椎茸、 玉葱、長ねぎ、もやし、 しょうが、だいこん	米、砂糖、 じゃがいも、 乾燥マッシュポテト、 小麦粉	油、ごま油、白ごま	830	29
20(水)	牛乳	こまつなトースト	オニオンサラダ かぼちゃのクリーム煮 果物	ツナ、水餃、ベーコン、 鶏肉、白いんげん	牛乳、生クリーム、 粉チーズ	こまつな、にんじん、 かぼちゃ	玉葱、キャベツ、もやし、 きゅうり、コーン、 長ねぎ、にんにく、 ふなしめじ、巨峰	食パン、砂糖、小麦粉	油、マヨネーズ、バター	814	32
21(木)	牛乳	麦ご飯	家常豆腐 パンサンサー ミルクゼリー ピーチソースかけ	生揚げ、豚小腿、赤みそ、 ボンレスハム	牛乳、粉寒天	にんじん、こまつな	キャベツ、玉葱、長ねぎ、 だけのこ、干し椎茸、 にんにく、しょうが、 きゅうり、もやし、 もも缶、おろしジュース	米、麦、砂糖、 でんぷん	油、ごま油、白ごま	853	36
22(金)	牛乳	さつまいも入り 豚めし	小魚の南蛮漬 からし和え 田舎汁	さつま揚げ、豚小腿、 にぎす、たまご、生揚げ、 赤みそ、白みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、 長ねぎ、もやし、 だいこん	米、もち米、 さつまいも、 でんぷん、小麦粉、 こんにゃく、 じゃがいも	油	776	32
25(月)	牛乳	ココアパン	白身魚の パーペキューソース レモンドレッシングサラダ クラムチャウダー	メルルーサ、あさり、 ベーコン、白いんげん	牛乳、サラダチーズ、 生クリーム、粉チーズ	にんじん、こまつな	しょうが、レモン汁、 玉葱、りんご、キャベツ、 もやし、コーン	ココアパン、砂糖、 マーブルシロップ、 じゃがいも、小麦粉	油、バター	777	38
26(火)	牛乳	ご飯	いかとじゃがいもの チリソース 大根のピリ辛ナムル 玉米湯(イミ-カ)	いか、若鶏ひき肉、 たまご	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、しょうが、 きゅうり、だいこん、 もやし、コーン	米、でんぷん、 じゃがいも、砂糖	油、ごま油、白ごま	800	30
27(水)	牛乳	そぼろご飯	鶏の七味焼き 生姜和え 道産子汁	鶏ひき肉、たまご、 鶏肉、赤みそ、木綿豆腐、 白みそ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、 長ねぎ、キャベツ、 もやし、玉葱、コーン	米、麦、砂糖、 じゃがいも	油、バター	798	39
28(木)	牛乳	ご飯	おかかふりかけ 魚とうずらのうま煮 おろし和え	粉かつお、もうかさめ、 うずら卵、大豆、えび、 生揚げ	牛乳、ちりめん、塩昆布、 わかめ	にんじん、こまつな	玉葱、だいこん、長ねぎ、 しょうが、 グリーンピース、もやし、 きゅうり、レモン汁	米、砂糖、 でんぷん、 じゃがいも	白ごま油	813	35
29(金)	牛乳	↑十五夜↓ かきたまうどん	土佐あえ お月見団子	鶏肉、油揚げ、たまご、 焼き竹輪、糸けずり節、 絹ごし豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、 かぼちゃ	玉葱、干し椎茸、もやし	無塩冷凍うどん、 でんぷん、白玉粉、 上新粉、砂糖		711	33

※食材の都合により献立変更する場合があります。

## ★今月のPick Up 給食

### ↑8日(金) 花保カレーの日

今月のカレーは、キーマカレーです☆「キーマ」とは、ひき肉という意味です。給食では、レンズ豆や大豆といった豆類や野菜をたっぷり使うので、甘みも旨味も抜群です！ナンと一緒に楽しみましょう♪

### ↑15日(金) 2年1組のリクエスト

6月のもりもり給食ウィークにて、リクエスト券を勝ち取った2年1組さんのリクエスト『みそラーメン』を作ります！味わって食べてください♪

### ↑19日(木) 食育の日 in 埼玉県

今月は、埼玉県の郷土料理として、かてめしとゼリーフライを作ります！

☆かてめし：埼玉県でとれる野菜を中心に使った混ぜご飯。

☆ゼリーフライ：じゃがいもやおからを使った、揚げ料理。名前は、見た目が小判型であることから、「錢フライ」と呼ばれていたためつけられたそう。

### ↑29日(金) 十五夜

今年の十五夜は、9月29日です。十五夜は、秋の収穫に感謝して、月がきれいに見えるこの時期に、お月見団子をお供えて、食べることで、健康や幸せを願います。給食でも、カボチャを加えて月に見立てた、お月見団子を作ります♪

☆1年生 魚沼・振休  
☆2年生 職場体験