



令和6年 9月献立表



足立区立第五中学校

校長 秋元 聡

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる/赤の仲間		体の調子を整える/緑の仲間		熱や力の元になる/黄の仲間		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
2月	カレーライス	○	海藻サラダ 豆乳、プラマンジェ (いちごソース)	レンズ豆、豚肉 ゼラチン、豆乳	牛乳、チーズ わかめ、寒天 生クリーム	人参	玉ねぎ、しょうが にんにく、りんご 切干大根、きゅうり コーン	米、麦、小麦粉 じゃがいも はちみつ、砂糖 いちごジャム	油、バター	847 kcal 25.6 g 27.0 g 2.2 g
3火	麦ごはん 青菜のふりかけ	○	豚肉の生姜焼き 野菜のごま酢和え みそ汁	豚肉、豆腐 油揚げ、みそ かつお節	牛乳、わかめ	人参、小松菜	しょうが、もやし きゅうり、キャベツ えのきたけ、長ネギ	米、麦、砂糖	油、すりごま	783 kcal 34.9 g 29.7 g 2.1 g
4水	チリビーンズドッグ	○	ツナサラダ じゃがいものポタージュ	豚肉、大豆 いんげん豆 ツナ、ベーコン	牛乳、チーズ わかめ 生クリーム	人参、パセリ ピーマン	玉ねぎ、にんにく キャベツ、もやし きゅうり、大根	パン、砂糖 小麦粉 じゃがいも	油、バター	851 kcal 36.2 g 36.8 g 2.9 g
5木	冷やし豆乳坦々うどん	○	ジャンボサモサ パイナップル	レバー、豚肉 大豆、豆乳 みそ、ツナ レンズ豆	牛乳、チーズ	人参、小松菜	もやし、にんにく しょうが、たけのこ コーン、パイナップル	うどん、餃子の 皮 じゃがいも	ごま油、ごま 練ごま、油	840 kcal 35.3 g 31.1 g 2.7 g
6金	パエリア ★世界の料理 「スペイン」	○	ルゾドレッシング サラ ソバ・デ・アホ	ベーコン、鶏肉 いか、えび ツナ、たまご	牛乳	人参、トマト ピーマン	玉ねぎ、ぶなしめじ にんにく、キャベツ きゅうり、セロリ オレンジジュース	米、砂糖、パン 粉 でんぷん	バター、油 オリーブ油	802 kcal 33.2 g 30.5 g 3.4 g
9月	栗ご飯 ★重陽の節句献立	○	魚の香味焼き からし和え 赤だし(みそ汁) 菊花みかん	さば、油揚げ みそ、八丁みそ	牛乳	人参、小松菜	しょうが、にんにく 長ネギ、もやし、なす みかん	米、もち米	栗、油	762 kcal 33.9 g 25.4 g 2.1 g
10火	ホイコーロー丼	○	中華スープ 杏仁豆腐	豚肉、みそ 鶏肉、豆腐 たまご、豆乳	牛乳、寒天	人参、小松菜 ピーマン	キャベツ、たけのこ 玉ねぎ、にんにく しょうが、きくらげ みかん	米、麦、砂糖 でんぷん	油	748 kcal 31.6 g 19.9 g 1.9 g
11水	ピザトースト	○	小海老のサラダ たまごスープ	ベーコン、えび たまご	牛乳、チーズ	ピーマン 小松菜、人参 トマト	玉ねぎ、マッシュルーム にんにく、キャベツ きゅうり	パン、砂糖 でんぷん	油、バター マヨネーズ	744 kcal 32.9 g 41.3 g 3.0 g
13金	麦ご飯	○	麻婆じゃが 中華サラダ	豚肉、レバー みそ、ハム たまご	牛乳	人参	玉ねぎ、たけのこ 椎茸、しょうが にんにく、長ネギ グリーンピース	米、麦、砂糖 じゃがいも 春雨、でんぷん	油、ごま油 ごま	774 kcal 27.4 g 26.4 g 3.0 g
17火	きつねうどん ★十五夜	○	豚しゃぶサラダ 月見団子	豚肉、油揚げ 豆腐	牛乳	人参、小松菜	玉ねぎ、長ネギ キャベツ、きゅうり コーン、枝豆	うどん、砂糖 白玉粉、上新粉 でんぷん	油、ごま油 ごま、練ごま	797 kcal 36.3 g 28.7 g 2.6 g
18水	フィッシュバーガー	○	パスタスープ ハニーヨーグルト	ハサ、たまご 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参、小松菜 パセリ	キャベツ、もやし 玉ねぎ、長ネギ、パイン もも、みかん	パン、小麦粉 パン粉、パスタ はちみつ	油	864 kcal 38.1 g 38.3 g 2.6 g
19木	こぎつねご飯	○	小魚の南蛮漬け からし和え みそ汁	油揚げ、鶏肉 メヒカリ みそ	牛乳	人参、小松菜	長ネギ、もやし きゅうり、玉ねぎ	米、砂糖、小麦 粉 でんぷん じゃがいも	油	746 kcal 33.0 g 23.9 g 2.9 g
20金	エビクリームライス	○	レバーのマリアソース和え じゃこ入りサラダ オレンジ	えび、鶏肉 レバー	牛乳、わかめ 生クリーム ちりめん	人参	玉ねぎ、エリンギ しょうが、にんにく もやし、きゅうり オレンジ	米、小麦粉 でんぷん、砂糖	バター、油	853 kcal 39.7 g 30.2 g 3.3 g
24火	和風スープパゲティ	○	小魚のフリッター 桃のヨーグルトケーキ	ベーコン たまご	牛乳 ししゃも チーズ ヨーグルト	人参、パセリ	ぶなしめじ、えのきたけ 玉ねぎ、にんにく 黄桃	スパゲティ 小麦粉、砂糖 粉糖	油、バター	802 kcal 33.5 g 28.4 g 2.1 g
25水	ひじきご飯	○	海鮮玉子焼き おろしポン酢和え ごま味噌汁	たまご、鶏肉 えび、いか 油揚げ、みそ	牛乳、ひじき	人参、小松菜	玉ねぎ、たけのこ 椎茸、グリーンピース もやし、キャベツ えのきたけ、大根	米、砂糖 じゃがいも	油、練ごま ごま	797 kcal 42.9 g 28.8 g 3.3 g
26木	豚キムチ丼	○	具沢山スープ 梨	豚肉、油揚げ 豆腐、ツナ たまご	牛乳、わかめ	にら、人参	白菜キムチ、玉ねぎ ぶなしめじ、長ネギ にんにく、キャベツ たけのこ、なし	米、麦、砂糖 はるさめ	油、ごま ごま油	792 kcal 32.2 g 24.1 g 2.3 g
27金	ショートニングパン	○	パリパリポテトサラダ ホワイトシチュー キャロットゼリー	鶏肉、豆乳 白いんげん	牛乳、チーズ 生クリーム 寒天	小松菜、人参	キャベツ、もやし きゅうり、玉ねぎ、コー ン ぶなしめじ、みかん オレンジジュース	パン、じゃがい も 砂糖、小麦粉	油、バター	831 kcal 30.0 g 37.3 g 2.5 g
30月	麦ご飯	○	さばのごまみそ焼き 野菜と玉子の和え物 みそ汁	さば、みそ たまご、みそ 油揚げ	牛乳、のり	小松菜、人参	もやし、キャベツ 玉ねぎ	米、麦、砂糖 じゃがいも	練ごま、油	801 kcal 35.4 g 27.9 g 2.3 g

- ★食材購入の都合で献立が変更になることがあります。ご了承いただけますようお願いいたします。
- ★毎月8の付く日は、かむカムデーです。よく噛んで食べることを意識しましょう。
- ★毎月19日は、食育の日です。
- ★野菜の日には、旬の野菜を使った給食を出します。

