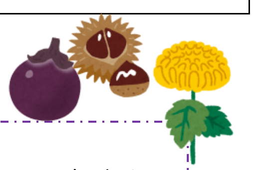
令和７年度

９月 献立表

足立区立第七中学校

日 曜	献立名	飲み物	赤 主に体の組織をつくる １群 たんぱく質	赤 主に体の組織をつくる ２群 カルシウム	緑 主に体の調子を整えるもの ３群 カロテン	緑 主に体の調子を整えるもの ４群 ビタミンＣ	黄 主にエネルギーになる ５群 糖質	黄 主にエネルギーになる ６群 脂質	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)	献立メモ
１ (月)	じゃこわかめご飯 ツナ入り卵焼き 小松菜の和風サラダ けんちんすいとん	牛乳	卵 豆腐 ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめん	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ だいこん ごぼう 長ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 こんにゃく 中力粉	白ごま 油 ごま油	840 38.3 28.0 108.7	「防災の日」です。すいとんは一つの料理で多くの食材を摂取でき、定番の炊き出しメニューです。
２ (火)	ご飯 かつおふりかけ 赤魚の野菜あんかけ 小松菜のごま浸し みそ汁	牛乳	粉かつお あかうお 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ だいこん キャベツ えのきたけ 長ねぎ はくさい	米 砂糖 でんぷん 小麦粉	白ごま 油	737 33.3 18.8 108.7	かつおふりかけは粉かつおとごまを合わせて、味付けします。ぱらぱらになるまで炒めます。
３ (水)	きなこ揚げパン シーフードカレーシチュー コーンサラダ	牛乳	きな粉 鶏肉 いか えび 豆乳 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ にんにく コーン キャベツ きゅうり	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	812 35.0 36.8 85.2	きなこ揚げパンは、昔からある人気メニューです。きな粉は大豆からできていて栄養満点です。
４ (木)	ねぎ塩豚丼 キャベツの磯和え ごまドーナツ	牛乳	豚肉 卵	牛乳 刻みのり	わけぎ にんじん 小松菜	長ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ たけのこ レモン汁 キャベツ きゅうり	米 麦 でんぷん 小麦粉 砂糖	ごま油 油 バター 白ごま	870 31.2 28.8 121.5	たっぷりの長ねぎとわけぎ、豚肉を使って、さっぱりとした塩味の豚丼を作ります。
５ (金)	ごまだれ冷やし中華 野菜チップス 果物	牛乳	鶏肉 卵 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが もやし きゅうり れんこん 果物	ラーメン 砂糖 三温糖 じゃが芋 でんぷん	ごま油 油 練りごま	796 41.8 28.9 92.2	スライスしたかぼちゃと、れんこん、じゃが芋を素揚げして野菜チップスを作ります。
８ (月)	ご飯 鯖の南蛮漬け 油揚げ入りお浸し めかぶのかきたま汁	牛乳	さば 油揚げ 糸削り節 卵 豆腐	牛乳 めかぶ	小松菜 にんじん	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ えのきたけ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	812 36.4 30.1 98.9	めかぶは海藻です。卵と合わせてからだし汁に入れると、均一に混ざり、食べやすくなります。
９ (火)	しめじご飯 焼きししゃも 菊花和え 秋なすのみそ汁 水ようかん	牛乳	鶏肉 油揚げ 生揚げ あずき	牛乳 ししゃも 粉寒天	にんじん さやいんげん 小松菜	ぶなしめじ キャベツ きゅうり もやし 菊の花 長ねぎ なす	米 糸こんにゃく 砂糖 三温糖 じゃが芋	油 ごま油	729 33.0 23.5 96.4	**かむカムデー**です。ひと口30回を目標によく噛みましょう。**野菜の日**です。秋なすを使ったみそ汁です。
10 (水)	ガーリックフランス ポークビーンズ ツナマカロニサラダ	牛乳	大豆 豚肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ グリンピース キャベツ きゅうり	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ じゃが芋 砂糖 マカロニ	バター 油	770 32.0 35.0 81.8	ポークビーンズは大豆を使ったトマト味の煮込み料理です。他の豆でもおいしくできます。
11 (木)	えびクリームライス さつま芋のパリパリサラダ 果物	牛乳	鶏肉 ベーコン えび 豆乳	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ エリンギ キャベツ 果物	米 麦 小麦粉 さつま芋 砂糖	バター 油 ごま油	856 31.2 27.8 120.3	足立区発祥のえびクリームライスは、キャロットライスにたっぷりのホワイトソースをかけます。
12 (金)	麦ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜ともやしのナムル	牛乳	豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	799 32.6 27.5 105.3	厚揚げは豆腐を揚げたものです。豆腐より、しっかりとした硬さがあり、炒め物に適しています。
16 (火)	きつねうどん かにかま入りサラダ スイートポテト	牛乳	鶏肉 油揚げ かにフレーク 卵	牛乳 わかめ 生クリーム	小松菜 にんじん	干し椎茸 長ねぎ キャベツ はくさい きゅうり	うどん 三温糖 砂糖 さつま芋	油 ごま油 白ごま バター	720 27.7 23.0 100.6	旬のさつま芋を使ってスイートポテトを作ります。スイートポテトは日本が発祥のスイーツです。
17 (水)	鮭の和風ピラフ 鶏肉の蜂蜜照り焼き いかと新蓮根のごまドレサラダ 小松菜のポタージュ	牛乳	さけ 鶏肉 いか 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	にんにく ぶなしめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり れんこん	米 麦 はちみつ 砂糖 じゃが芋	バター 油 練りごま	824 40.7 29.5 98.9	新蓮根は、本格的に収穫される前の若い蓮根です。軟らかく、シャキシャキして瑞々しいです。
24 (水)	ラタトゥイユサンド かぼちゃのクリームシチュー 人参ドレッシングサラダ 果物	牛乳	ベーコン レンズ豆 鶏肉 豆乳 手亡豆	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	ピーマン 赤ピーマン トマト缶 かぼちゃ にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ エリンギ キャベツ きゅうり 果物	コッペパン 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油 バター ごま油	822 36.7 34.3 91.6	旬のなすやズッキーニ、ピーマンを使ってラタトゥイユを作り、パンに挟んで蒸します。
25 (木)	ご飯 白身魚とじゃが芋の甘辛揚げ 竹輪とわかめの和え物 むらくも汁	牛乳	しいら ちくわ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油	758 33.2 19.9 111.5	むらくも汁は流した卵が汁の中にうすく広がり、秋の空のように見えることから名づけられました。
26 (金)	さつま芋ご飯 きびなごのフライ ひじきの煮物 冬瓜の豚汁 果物	牛乳	卵 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 きびなご 青のり 芽ひじき	にんじん	ごぼう 長ねぎ 冬瓜 果物	米 もち米 さつま芋 小麦粉 パン粉 砂糖 糸こんにゃく	黒ごま 油 ごま油	808 33.1 23.7 115.6	今が旬の冬瓜は、夏に収穫されますが、冬まで保存できるため「冬」という漢字で書きます。
29 (月)	ソース焼きそば ワンタンスープ スパイシーポテト	牛乳	豚肉 いか えび 鶏肉 うずら卵 高野豆腐	牛乳 青のり わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 はくさい 長ねぎ	中華麺 ワンタン じゃが芋	油 ごま油	771 35.7 21.6 108.5	ワンタンは中国から伝わった食材で、小麦粉を練って、薄くした皮を正方形に切ったものです。
30 (火)	チーズコロッケバーガー トマトと卵のスープ フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉 レバー 卵 ベーコン	牛乳 サラダチーズ ヨーグルト	トマト缶 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく えのきたけ セロリ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご	ミルクパン じゃが芋 ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ 小麦粉 パン粉 でんぷん はちみつ	バター 油 オリーブ油	848 35.2 34.4 99.4	コロッケはひとつずつ小判型に丸めて揚げます。パンにコロッケとキャベツを挟んで食べます。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。



～９月９日は重陽の節句～

重陽の節句は五節句のひとつです。古代中国では「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。菊の節句とも言われ、長生きを願います。菊の花や旬の栗、なすを食べて元気に過ごしましょう。