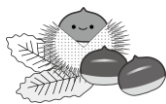


令和 7 年



9月 予定献立表



足立区立伊興中学校

日	献立名	飲み物	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	エネルギー kcal	
						たんぱく質 g	
	☆ 7 組 リクエスト給食 ☆						
2 火	しょうが豚丼 	牛乳	豚こま肉, 豚肉	米, 油, 砂糖, でんぷん	しょうが, 玉葱, 長ねぎ, にんじん えのきたけ, もやし, にんにく	747	
	こまつな和え		ツナオイル漬け	ごま油	キャベツ, にんじん, こまつな	28.5	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジ濃縮還元ジュース, みかん缶		
3 水	ハニーレモントースト	牛乳		無塩食パン, バター はちみつ, 砂糖	レモン	743	
	ハムサラダ 		ロースハム	油	キャベツ, きゅうり, にんじん こまつな, にんにく, レモン, 玉葱	28.4	
	クリームシチュー		鶏肉, いんげん豆, 調製豆乳 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	じゃがいも, 油, 小麦粉, バター	にんじん, 玉葱, キャベツ ぶなしめじ, こまつな		
4 木	ご飯	牛乳		米		758	
	魚のあずま煮		ホッケ	米粉, でんぷん, 揚げ油, 砂糖		37.8	
	ゆずみそ和え		白みそ	砂糖	もやし, きゅうり, こまつな にんじん, ゆず		
	むらくも汁		木綿豆腐, 鶏こま肉 たまご	でんぷん	にんじん, 玉葱, 長ねぎ		
5 金	麻婆なす丼 野菜の日	牛乳	豚ひき肉, 豚レバー 凍り豆腐, 大豆, 赤みそ	米, 油, ごま油, でんぷん	なす, 玉葱, にんじん, 長ねぎ しょうが, にんにく	721	
	いか入りねぎ塩サラダ		いか	ごま油, 砂糖	にんじん, こまつな, もやし キャベツ, にんにく, 長ねぎ ホールコーン 	26.2	
	果物 (オレンジ)				国産バレンシアオレンジ 		
8 月	ご飯	牛乳		米		718	
	肉豆腐		豚こま肉, 押し豆腐	糸こんにゃく, 車ふ, 砂糖, 油	にんじん, 玉葱, 長ねぎ ぶなしめじ, こまつな, 干し椎茸	29.6	
	豆とひじきのサラダ		芽ひじき, 大豆	砂糖, 白いりごま, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり ほうれんそう, にんにく, 玉葱		
9 火	栗ごはん 重陽の節句	牛乳		米, もち米, むきぐり 		729	
	魚のさざれ焼き		メダイ	エッグケアマヨネーズ, パン粉		32.5	
	きんぴらごぼう		さつま揚げ	じゃがいも, 糸こんにゃく ごま油, 砂糖, 白いりごま	ごぼう, にんじん, なす		
	菊のすまし汁		木綿豆腐, わかめ		きくの花, 長ねぎ, だいこん えのきたけ		
10 水	ロールパン 	牛乳		マーガリンパン		807	
	シェパーズパイ		レンズ豆, 大豆ミート 豚肉, 豚レバー, 調製豆乳 牛乳, 生クリーム, ピザチーズ	油, 米粉, じゃがいも バター, パン粉	セロリー, 玉葱, にんにく トマト, エリンギ	30.5	
	スコッチブロス		鶏肉, ベーコン	押麦	セロリー, 玉葱, にんじん かぶ, 万能ねぎ		
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶, パイン缶, もも缶 りんご甘		
11 木	親子丼	牛乳	たまご, 鶏肉	米, 砂糖	玉葱, にんじん, ほうれんそう	754	
	野菜の和え物			砂糖	こまつな, キャベツ, にんじん きゅうり, オクラ, 玉葱	30.6	
	果物 (梨)				梨		
12 金	広東麺	牛乳	豚こま肉 冷凍むきえび, いか	蒸し中華めん, 油, ごま油 でんぷん	キャベツ, にんじん, たけのこ 長ねぎ, こまつな, しょうが, にんにく	766	
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, あおのり	小麦粉, あげ油 エッグケアマヨネーズ		34.7	
	たまご蒸しパン		たまご, 学乳	小麦粉, 砂糖, 油			

16 火	海南鶏飯		世界の料理	鶏肉		米, ごま油, 砂糖	玉葱, にんじん, しょうが にんにく, パセリ, 干し椎茸	706 28.7	
	えび入り春雨サラダ		牛乳	冷凍むきえび		緑豆はるさめ, 砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり		
	バクテー (肉と野菜のスープ)			豚モモ肉		玉葱, こまつな, 万能ねぎ しょうが, にんにく			
	ココナツミルクプリン			粉寒天, 牛乳, 生クリーム 加糖練乳, 小豆	砂糖	ココナツミルク			
17 水	チリビーンズドック		牛乳	豚ひき肉, ピザチーズ 大豆, 凍り豆腐		コッペパン, 油, 米粉	玉葱, にんじん, ピーマン にんにく, しょうが	721 33.1	
	じゃが芋のポタージュ			いんげん豆, 調製豆乳 牛乳, 生クリーム	じゃがいも, バター	玉葱, にんじん, パセリ			
	果物 (巨峰)					巨峰			
18 木	ご飯		牛乳			米		744 29.2	
	油淋魚			シルバー		でんぷん, 揚げ油, 砂糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく		
	ナムル			わかめ		ごま油, 三温糖, 白いりごま	もやし, にんじん, きゅうり, こまつな		
	春雨スープ 生姜入り			鶏こま肉		緑豆はるさめ	こまつな, にんじん, きくらげ		
19 金	☆3年4組 リクエスト給食☆ ★セレクト給食★							857 30.3	
	えびクリームライス		牛乳	冷凍むきえび, 鶏肉 白いんげんピューレ, 豆乳 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	米, 小麦粉, 油 バター	にんじん, こまつな, 玉葱 マッシュルーム, ぶなしめじ, にんにく			
	揚げじゃがサラダ				じゃがいも, はちみつ サラダ油	キャベツ, きゅうり, にんじん			
	セ レ ク ト	サイダーゼリー		粉寒天	砂糖	その他の食品 (サイダー・ナタデココ)			
		ピーチゼリー	粉寒天	砂糖	ネクター, 黄桃缶				
25 木	ご飯		牛乳			米		720 27.4	
	芋煮			郷土料理	豚モモ		さといも, 糸こんにゃく, 三温糖		にんじん, まいたけ, 長ねぎ
	はたはたの唐揚げ			はたはた		米粉, 揚げ油	しょうが		
	おかひじきの和え物			ツナオイル漬け			こまつな, にんじん, きゅうり もやし, おかひじき		
26 金	フィッシュカツバーガー		牛乳	もうかさめ		マーガリンパン 小麦粉, パン粉, 揚げ油		706 27.0	
	小松菜ソテー			ベーコン		バター	こまつな, にんじん, ホールコーン		
	千切り野菜スープ					じゃがいも, 油	にんじん, 玉葱, キャベツ セロリー, にんにく		
29 月	ナン		牛乳			ナン		726 30.7	
	キーマカレー			鶏肉, 豚ひき肉, 豚レバー, 大豆	油, 米粉, 砂糖	にんじん, ピーマン, セロリー 玉葱, トマト缶, しょうが, にんにく			
	卵入りトマトスープ			ベーコン, たまご	でんぷん	玉葱, トマト, セロリー			
	キャラメルポテト			牛乳	さつまいも, 揚げ油, バター アーモンド				
30 火	こぎつねごはん		牛乳			米, 砂糖, 白いりごま	にんじん	769 35.5	
	ひじき入り玉子焼き			たまご, 鶏肉, 芽ひじき	油, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉葱, こまつな			
	おかか和え			糸けずり節		にんじん, こまつな, キャベツ, もやし			
	みそ汁			絹豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ		えのきたけ, 玉葱, 長ねぎ			

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。

<足立区立中学校・給食の栄養基準 エネルギー 790kcal たんぱく質 34.0g 脂質 26.0g>

<伊興中学校・今月の平均栄養価 エネルギー 747kcal たんぱく質 30.6g 脂質 24.4g>

