

9月給食献立表

R7年度 足立区立花保中学校
栄養士 吾妻ゆかり

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～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)
				1群：たんぱく質 2群：カルシウム 牛乳、鶏身あさり、はたてがし(貝柱)、パサ	3群：カロテン 4群：ビタミンC 食パン、バター、グラニュー糖、サラダ油、じゃがいも、マカロニ	5群：糖質 6群：脂質 いちご、ラズベリー、玉葱、にんじん、トマト缶詰、トマトジュース、こまつな、みかん缶、☆パインチビット(缶詰)、もも缶(黄桃)		
1(月)	牛乳	仲良しトースト	魚介のミネストローネ サイダーポンチ	牛乳、鶏身あさり、はたてがし(貝柱)、パサ	食パン、バター、グラニュー糖、サラダ油、じゃがいも、マカロニ	いちご、ラズベリー、玉葱、にんじん、トマト缶詰、トマトジュース、こまつな、みかん缶、☆パインチビット(缶詰)、もも缶(黄桃)	728	29.4
2(火)	牛乳	ハヤシライス	ヨーグルトサラダ 果物(巨峰)	牛乳、豚小間、生クリーム、ベーコン、粉チーズ、アレーゾーグルト	米、油、バター、小麦粉、サラダ油、砂糖、コーンフレーク	にんにく、しょうが、玉葱、ぶなしめじ、トマト、キャベツ、はくさい、きゅうり、レモン汁、巨峰	804	24.9
3(水)	牛乳	混ぜそば	大根もち ドウファー	牛乳、粉かつお、豚ひき肉、豚レバーひき肉、大豆、赤みそ、おさかなミンチ、あおさ(素干し)、調製豆乳、粉寒天、豆乳クリーム	蒸し中華めん、ごま油、油、砂糖、でんぷん、上新粉、黒砂糖	にんにく、もやし、しらたき、長ねぎ、だいこん	859	37.4
4(木)	牛乳	♪世界の料理(スペイン)♪ パエリア	エンパナーダ (冷) ガスパッチョ	牛乳、鶏こま肉(皮付き)、すけとう、たら、はたてがし、剥き身あさり、くじら肉(赤肉)	米、米粒麦、バター、油、じゃがいも、ぎょうざの皮、揚げ油、フランスパン	玉葱、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、トマトジュース、セロリ	723	31.8
5(金)	牛乳	♪重陽の節句♪ 菊花のかわりご飯	田舎汁 栗芋ようかん	牛乳、さば、豚小間、生揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天	米、砂糖、油、じゃがいも、日本ぐり(甘露煮)、さつまいも	しょうが、長ねぎ、きくの花、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、ぶなしめじ	732	27.0
前期期末考査 3日目 8日(月)・9日(火) 前期期末考査1日目 & 2日目								
10(水)	牛乳	きゅべつたっぷり タコトースト	小松菜ポトフ 枝豆入りマッシュポテト	牛乳、豚ひき肉、豚レバー ひき肉、大豆、ピザチーズ、ウィンナー、調理用牛乳	ショートニング、油、じゃがいも、バター	にんにく、キャベツ、トマト、にんじん、玉葱、こまつな、えだまめ	762	33.8
11(木)	牛乳	麦ごはん 鉄火みそ	ししゃものごま焼き 野菜とたまごの磯和え 果物(なし)	牛乳、いり大豆、赤みそ、△ししゃも(生干し)、刻みのみり、☆たまご	米、米粒麦、砂糖、白いりごま、油	にんじん、こまつな、もやし、なし	823	37.1
12(金)	牛乳	四神豆腐丼	ナムル 蓮花湯(たまご)	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、豚肝臓、赤みそ、鶏こま肉、☆たまご	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん	玉葱、たけのこ、干し椎茸、長ねぎ、しょうが、にんにく、しらたき、だいこん、もやし、にんじん、こまつな	841	39.7
15日(月) 敬老の日								
16(火)	牛乳	ビビンバ(たまご)	中華わかめスープ 大学芋	牛乳、☆たまご、豚小間、赤みそ、カットわかめ、めかぶわかめ、木綿豆腐	米、砂糖、油、ごま油、さつまいも、揚げ油、三温糖、水あめ、黒いりごま	干し椎茸、にんにく、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ	829	30.9
17(水)	牛乳	マーガリンパン	ラザニア風 ハニーマーレ ソパデアホ(たまご)	牛乳、調理用牛乳、豚ひき肉、大豆、ピザチーズ、ベーコン、☆たまご	マーガリンパン、マカロニ・スパゲッティ、小麦粉、バター、油、砂糖、じゃがいも、はちみつ、食パン	玉葱、にんじん、キャベツ、冷凍ホールコーン、きゅうり、レモン汁、トマト、にんにく	894	35.2
18(木)	牛乳	ごはん カルシウムふりかけ	あじの南蛮漬け 切干大根のピリ辛和え ミルクわらび餅	牛乳、油揚げ、粉かつお、芽ひじき、塩昆布、あじ、調理用牛乳、さな粉	米、ごま油、砂糖、でんぷん、小麦粉、揚げ油、黒砂糖	こまつな、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、もやし、切干しだいこん、だいこん	788	32.3
19(金)	牛乳	♪食育の日♪ in埼玉県 冷や汁	ねぎぬた 行田フライ	牛乳、赤みそ、カットわかめ、焼き竹輪、豚小間、☆たまご	うどん(ゆで)/袋、練りごま、白いりごま、砂糖、油、小麦粉、パン粉(乾燥)	長ねぎ、しそ葉、きゅうり、こまつな、もやし、キャベツ	734	32.0
22(月)	牛乳	のり塩トースト	サーモンチャウダー フルーツヨーグルト	牛乳、あおりの、サーモン、ベーコン、調製豆乳、アレーゾーグルト	食パン、バター、じゃがいも、油、豆乳、クリーム、小麦粉	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、☆パインチビット(缶詰)、もも缶(黄桃)、みかん缶	732	30.7
23日(火) 秋分の日								
24(水)	牛乳	たらこパスタ	みそドレッシングサラダ 黒糖きな粉ケーキ	牛乳、たらこ、辛子めんたい、ベーコン、刻みのみり、赤みそ、きな粉、☆たまご、調理用牛乳、あずき	スパゲッティ、油、じゃがいも、砂糖、白すりごま、小麦粉、無塩バター、黒砂糖	ぶなしめじ、玉葱、にんにく、ホールコーン、キャベツ、こまつな	831	36.9
25(木)	牛乳	さんまのかば焼き丼	ゆかり和え 果物(りんご)	牛乳、さんま	米、小麦粉、でんぷん、揚げ油、三温糖、白いりごま、砂糖、ごま油	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、☆りんご	805	26.7
26(金)	牛乳	♪花保力ーの日♪ ♪今日の野菜♪ ☆なす☆ ベジタブルカレー	チーズバジルサラダ つづつぶオレンジゼリー	牛乳、豚小間、粉チーズ、サラダチキン、粉寒天	米、油、はちみつ、小麦粉、バター、砂糖	玉葱、にんじん、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、しょうが、にんにく、トマト、キャベツ、こまつな、きゅうり、レモン汁、みかんジュース、みかん缶	851	25.2
29(月)	牛乳	ちくわパン	みそポテト 白玉スープ	牛乳、ツナオイル漬け、焼き竹輪、ピザチーズ、赤みそ、鶏こま肉、なると	コッペパン、エッグケアマヨネーズ、じゃがいも、揚げ油、砂糖、白玉粉	玉葱、だいこん、にんじん、干し椎茸、こまつな	806	32.0
30(火)	牛乳	ごはん 手作りなめたけ	レバーのかりとらめ じゃこ入り海藻サラダ 冬瓜のかきたま汁	牛乳、豚肝臓、大豆の華、〇ちりめん、カットわかめ、たまご	米、でんぷん、揚げ油、砂糖、ごま油、油	えのきたけ、しょうが、はくさい、だいこん、きゅうり、ホールコーン、うが、長ねぎ、にんじん、こまつな	786	35.9

※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

♪3日(水) 世界の料理(台湾)・4日(木) 世界の料理(スペイン)

3日(水) 混ぜそば:具材を混ぜて食べる麺料理・大根餅:大根をお餅にした料理・ドウファー:豆乳ゼリー

4日(木) パエリア:魚介の入った炊き込みご飯・エンパナーダ:サモサのような料理・ガスパッチョ:暑い日にぴったりの冷たいトマトスープ

♪5日(金) 重陽の節句...2025年9月9日(火)です。

一病息災と不老長寿を願う、最も縁起が良く重要な節句

重陽(ちようよう)の節句とは、「菊の節句」ともいいます。

♪19日(金) 食育の日 in 埼玉県

今月は、埼玉県県の郷土料理として、冷や汁(すったて)・行田フライ・ねぎぬたを作ります!

☆冷や汁:冷や汁に麺を入れて食べてください。野菜の入ったごまみそスープを冷たく冷やしました。暑い日でもさっと食べられる汁、

☆行田フライ:フライというネーミングですが「お好み焼き」に近いものです。

♪26日(金) 花保力ーの日

今月のカレーは、ベジタブルカレーです。この時期のおいしい野菜がたっぷり入ったカレーです!