

9月給食献立表

R8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	3群：カロテン 4群：ビタミンC	5群：糖質 6群：脂質		
1 (火)	牛乳	ごはん じゃことしじきのふりかけ	生揚げの生姜焼き りっちゃんサラダ 具だくさん汁	牛乳、芽ひじき、のちりめん、生揚げ、 ロースハム、塩昆布、糸けすり節、さ け、赤みそ	米、砂糖、白いりごま、油、でんぷん、 ごま油、こんにやく、じゃがいも	長ねぎ、玉葱、しょうが、キャベツ、に んじん、きゅうり、トマト、コーン、こ ぼろ、だいこん	807	35.0
2 (水)	牛乳	ガーリックフランス (乳)	鶏と豆のトマト煮込み キャロットドレッシングサラダ 果物 (オレンジ)	牛乳、大豆、レンズまめ(乾)、鶏肉	ワタアツパ、バター、じゃがいも、油、 砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 セロリ、トマト、グリーンピース、 キャベツ、だいこん、きゅうり、こま つな、オレシジ	706	32.0
3 (木)	牛乳	麦ごはん	チーズちくわフライ こんにやくのおかかポン酢和え 果物 (なし)	牛乳、ちくわ、短冊チーズ、わかめ、糸 けすり節	米、米粒麦、小麦粉、パン粉、油、系こ んにやく、ごま油、砂糖	切干しだいこん、もやし、にんじん、 こまつな、レモン汁、なし	772	29.5
4 (金)	牛乳	沖縄そば	フーチャンブル (たまご) サーターアングダー (たまご)	牛乳、豚肉、かまぼこ、たまご、糸けす り節	蒸し中華めん、ごま油、黒砂糖、車ふ、 油、小麦粉	長ねぎ、しょうが、しょうが(甘酢 漬)、にんじん、もやし、玉葱、こねぎ	818	41.1
7 (月)	牛乳	ミルクパン (乳)	魚フライカレー風味タルソース チキンサラダ 押し麦入り野菜スープ	牛乳、生サケ、たまご、鶏ささ身、ウィ ンナー	ミルクパン、小麦粉、パン粉(乾燥)、 油、マヨネーズ、砂糖、押麦	玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン、だいこん、こまつな	798	38.5
8日(火)・9日(水) 前期期末考査1日目 & 2日目								
10 (木)	牛乳	しらすとひろし菜ご飯	鶏とじゃが芋のみそ煮 野菜の磯和え 豆乳ヨーグルト	牛乳、〇しらす干し、鶏肉、赤みそ、生 揚げ、刻みのり、豆乳の力 (ブルー ベリー) 110g	米、白いりごま、こんにやく、じゃが いも、油、砂糖、ごま油	ひろしまな、にんじん、玉葱、干し椎 茸、こまつな、もやし	771	35.3
11 (金)	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、豚肉、赤みそ、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、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	833	31.6
14 (月)	牛乳	クロックムッシュ	のり塩ポテト スープカレー	牛乳、調理用牛乳、ロースハム、ピザ チーズ、あおのり、豚肉、レンズまめ (乾)	食パン、小麦粉、バター、じゃがいも、 油、砂糖	玉葱、しょうが、にんにく、トマト、か ぼちゃ、れんこん、なす、ピーマン	798	33.7
15 (火)	牛乳	ごはん 大豆そぼろ	あじの南蛮漬け おろし和え みるくわらび餅	牛乳、大豆、あじ、調理用牛乳、きな粉	米、砂糖、でんぷん、小麦粉、油、黒砂 糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、 ピーマン、はくさい、こまつな、えの きたけ、レモン汁、だいこん	795	35.7
16 (水)	牛乳	チキンクリームライス	彩サラダ チーズケーキ	牛乳、鶏肉、調製豆乳、調理用牛乳、生 クリーム、ほたて小柱、あいか、豆 乳ヨーグルト、クリームチーズ、た まご、グレープフルーツ	米、豆乳クリーム、バター、油、小麦粉、 バター、エッグケアマヨネーズ、砂 糖、ハードビスケット	にんじん、玉葱、キャベツ、きゅうり、 赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコ リー、にんにく、レモン汁、干しぶど う	883	33.0
17 (木)	牛乳	わかめご飯	ししゃもの変わり焼き ゆかり和え みそけんちん汁	牛乳、炊きこみわかめ、ししゃも(生 干し)、大豆、鶏肉、生揚げ、白みそ、赤 みそ	米、白いりごま、油、砂糖、ごま油、 じゃがいも、こんにやく	しょうが、にんにく、こまつな、もや し、キャベツ、にんじん、こぼろ、だい こん、長ねぎ	728	31.5
18 (金)	牛乳	食育の日 in愛媛県 鯛めし茶漬け	じゃこ天の野菜炒め つぶつぶみかんゼリー	牛乳、くろだい、刻みのり、じゃこ天、 生揚げ、粉寒天	米、白いりごま、砂糖	こまつな、長ねぎ、しょうが、キャベ ツ、もやし、にんじん、みかんジュース、 みかん缶	704	35.8
21日(月) 敬老の日 22日(火) 国民の日 23日(水) 秋分の日								
24 (木)	牛乳	花嫁カレーの日 今月の野菜 ☆なす☆ トマトチキンカレー	ハニーレモンサラダ サイダーポンチ	牛乳、鶏肉	米、油、三温糖、小麦粉、豆乳クリーム バター、はちみつ	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、な す、赤パプリカ、ズッキーニ、ぶなしめ じ、トマト、キャベツ、こまつな、コー ン、きゅうり、レモン汁、みかん缶、☆パ イン缶、もも缶 (黄桃)	833	26.1
25 (金)	牛乳	十五夜の日 和風スーぷうどん	れんこんとさつま芋の甘辛 白玉ごま汁粉	牛乳、冷凍刺き身あさり、ショル ダーベーコン、刻みのり、調製豆乳	無塩冷凍うどん、油、でんぷん、さつ まいも、小麦粉、砂糖、白玉粉、練りご ま	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、えのき だけ、にんにく、こまつな、れんこん	867	26.3
28 (月)	牛乳	親子丼 (たまご)	じゃこ和え 栗芋ようかん	牛乳、鶏肉、たまご、刻みのり、〇ちり めん、わかめ、粉寒天	米、砂糖、でんぷん、ごま油、日本ぐり (甘露煮)、さつまいも	玉葱、にんじん、干し椎茸、こまつな、 キャベツ、もやし	812	33.8
29 (火)	牛乳	チャーハン	春雨サラダ 中華コンスープ 果物 (巨峰)	牛乳、焼き豚、なると(卵白なし)、 ロースハム、カットわかめ、鶏ひき 肉、木綿豆腐	米、米粒麦、油、緑豆はるさめ、白いり ごま、砂糖、ごま油、でんぷん	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじ ん、グリーンピース、きゅうり、もやし、 クリームコーン、コーン、玉葱、こま つな、巨峰	709	28.6
30 (水)	牛乳	ツナコーンパン	しらすとチーズのオムレツ きゃべつスープ	牛乳、ツナオイル漬け、たまご、〇し らす干し、サラダチーズ、調製豆乳、 バサ	無塩パン、エッグケアマヨネーズ、 砂糖、油、マカロニ	冷凍ホールコーン、玉葱、こまつな、 にんじん、キャベツ	805	41.1

※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

♪18日(金) 食育の日 in 愛媛県

今月は、愛媛県の郷土料理として、鯛めし茶漬け・つぶつぶみかんゼリーを作ります！

☆鯛めし茶漬け：鯛めし汁を入れて食べてください。嫌な人は、そのまま別々で食べてもおいしいです。

☆つぶつぶみかんゼリー：愛媛県は、柑橘系が有名なのでみかんジュースを使用してゼリーにしました。

♪24日(木) 花嫁カレーの日

今月のカレーは、トマトチキンカレーです。この時期のおいしいトマトを使用したカレーです。

夏野菜には、体を冷やす作用があります。しっかり食べて残暑を乗り切りましょう♪

♪25日(金) 十五夜の日 (中秋の名月)

満月に収穫を感謝するための日です。給食では、白玉ごま汁粉を提供します。