令和５年度

９月　献立予定表

足立区立六月中学校

日 曜日	牛 乳	主　食	主菜・副菜・汁物	果物 (ﾃﾞｻﾞｰﾄ)	食　品　の　働　き 血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
4 月		ねぎ塩豚丼	コーンたまご中華スープ	梨	豚肉　豆腐 たまご	米　油 でんぷん　ごま ごま油	にんじん　小松菜　玉ねぎ 長ねぎ　わけぎ　もやし　レモン ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　にんにく　梨	729 kcal 29 g 23 g
5 火		ガーリック トースト	チキンカレー わかめとツナのサラダ		鶏肉　ツナ ﾖｰｸﾞﾙﾄ　わかめ 調理用牛乳	パン　砂糖　油 バター　小麦粉 はちみつ	にんじん　小松菜　玉ねぎ トマト缶　ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ　キャベツ セロリー　にんにく　生姜	706 kcal 31 g 32 g
6 水		ご飯	魚の竜田揚げ ごまみそ和え かきたま汁		もうかさめ　みそ 豆腐　たまご	米　砂糖　油 でんぷん　しらたき ごま　ごま油	にんじん　小松菜　キャベツ きゅうり　えのき　長ねぎ 生姜	759 kcal 33 g 27 g
7 木		野菜の日献立 なすのミートソース スパゲッティ	ミックスサラダ	冷凍 みかん	豚肉　レンズ豆 粉チーズ	スパゲッティ　油 ｱｰﾓﾝﾄﾞ　じゃが芋 小麦粉　砂糖	にんじん　小松菜　玉ねぎ　なす ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　キャベツ　コーン　レモン にんにく　生姜　冷凍みかん	770 kcal 31 g 23 g
8 金		重陽の節句 ご飯	ひじきじゃこふりかけ 磯辺揚げ(竹輪・メヒカリ) 菊花のおひたし　呉汁		竹輪　メヒカリ　芽ひじき ちりめん　たまご　油揚げ 鶏肉　大豆　青のり　みそ	米　砂糖　油 じゃが芋　小麦粉 こんにゃく　ごま	にんじん　小松菜　もやし きゅうり　大根　ごぼう きくの花	746 kcal 34 g 19 g
11 月		さんまの ひつまぶし	南蛮きゅうり とうがん汁		さんま　鶏肉 豆腐　わかめ うずら卵	米　砂糖　油 でんぷん　ごま ごま油	にんじん　きゅうり　小ねぎ とうがん　えのき　長ねぎ 生姜	801 kcal 30 g 30 g
12 火		ハニートースト	かぼちゃのクリーム煮 焼き肉サラダ	巨峰	鶏肉　豚肉 いんげん豆 調理用牛乳	パン　砂糖　油 はちみつ　バター 小麦粉　ごま油	にんじん　かぼちゃ　小松菜 玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　キャベツ きゅうり　にんにく　巨峰	767 kcal 31 g 32 g
14 木		シーフード ピラフ	レバ・ポテ・ビーンズマリアナソース レタスと卵のスープ		鶏肉　えび　いか ツナ　豚肝臓 大豆　たまご	米　砂糖　油 ｵﾘｰﾌﾞ油　バター じゃが芋　でんぷん	にんじん　玉ねぎ　ピーマン エリンギ　レタス　生姜	773 kcal 38 g 22 g
15 金		セレクト給食 ご飯	<u>油淋鶏・ヤンニョムチキン</u> もやしのナムル 豆腐とわかめのスープ		鶏肉　豆腐 わかめ	米　砂糖 でんぷん　油 ごま油	にんじん　小松菜　玉ねぎ 長ねぎ　もやし　えのき にんにく　生姜	744 (765) kcal 30 g 24 (26) g
19 火		ｽｰﾗｰﾀﾝﾒﾝ 酸辣湯麺	いかと野菜の中華和え	ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ ｹｰｷ	豚肉　たまご いか　ｶﾃｰｼﾞﾁｰｽﾞ 調理用牛乳	中華めん　でんぷん 砂糖　油　ごま油 小麦粉　バター	にんじん　たけのこ　チンゲン菜 玉ねぎ　干し椎茸　長ねぎ　もやし きゅうり　レモン　パイン缶	729 kcal 31 g 23 g
20 水		栗ご飯	ししゃもの唐揚げ 磯あえ 田舎汁		ししゃも　生揚げ 刻みのり　みそ	米　もち米　油 栗　小麦粉　でんぷん じゃが芋　こんにゃく	にんじん　小松菜　キャベツ 大根　しめじ　長ねぎ もやし　生姜	697 kcal 26 g 22 g
21 木		パンプキンパン	魚のバーベキューソース チーズ入りマッシュポテト 鶏肉と冬瓜のスープ		ﾒﾙﾙｰｻ　鶏肉 ｻﾗﾀﾞﾁｰｽﾞ　レンズ豆 うずら卵　調理用牛乳	パン　砂糖　油 でんぷん　小麦粉 じゃが芋　バター	にんじん　小松菜　玉ねぎ コーン　とうがん　セロリー レモン　りんご	724 kcal 37 g 28 g
22 金		信田どんぶり	じゃこ和え	ほうじ茶 プリン	鶏肉　油揚げ　なると ちりめん　アガー 生クリーム　豆乳	米　砂糖 ごま油　黒砂糖 はちみつ	にんじん　小松菜　玉ねぎ たけのこ　干し椎茸　もやし キャベツ	790 kcal 31 g 26 g
25 月		わかめご飯	鮭とチーズの包み揚げ おろしポン酢和え 生揚げのみそ汁		鮭　炊き込みわかめ チーズ　生揚げ みそ	米　砂糖　油 春巻きの皮　ごま	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　もやし　大根 えのき　長ねぎ　レモン　生姜	728 kcal 37 g 20 g
26 火		給食試食会 カレーピラフの きのこｸﾘｰﾑｿｰｽ	ぱりぱりポテトサラダ	プルーン	鶏肉　ベーコン 生クリーム 調理用牛乳	米　砂糖　油 じゃが芋　バター 小麦粉	にんじん　小松菜　セロリー 玉ねぎ　キャベツ　エリンギ しめじ　もやし　レモン　プルーン	783 kcal 24 g 27 g
27 水		ご飯	茎わかめの佃煮 千種焼き 野菜のおかか和え みそ汁		鶏肉　たまご 茎わかめ　糸削り節 大豆　生揚げ　みそ	米　砂糖　油 じゃが芋　ごま	にんじん　小松菜　玉ねぎ 干し椎茸　キャベツ　もやし コーン　えのき　長ねぎ　生姜	733 kcal 32 g 22 g
28 木		ビスキュイパン	チリコンカン 小えびのサラダ	ｼｬｲﾝ ﾏｽｶｯﾄ	たまご　大豆　豚肉 豚肝臓　金時豆 レンズ豆　えび	パン　砂糖　油 ｱｰﾓﾝﾄﾞ粉　小麦粉 じゃが芋　バター	にんじん　小松菜　玉ねぎ トマト缶　キャベツ　もやし にんにく　レモン　ｼｬｲﾝﾏｽｶｯﾄ	779 kcal 34 g 29 g
29 金		お月見 けんちんうどん	ツナ和え	お月見団子	鶏肉　油揚げ ツナ　わかめ 豆腐	うどん　砂糖　油 里芋　でんぷん 上新粉　白玉粉	にんじん　小松菜　大根 ごぼう　干し椎茸　長ねぎ もやし　コーン　レモン	705 kcal 30 g 19 g

野菜の日（７日）

今月の野菜は「なす」です。
なすは初夏から秋が旬の野菜で、体を冷やしてくれる効果があります。また、なすの皮に含まれている紫色の【ナスニン】には、生活習慣病を予防する効果があります。

<u>※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。</u>
<u>※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。</u>
<u>９月のかむカムデーは８日(金)です。</u>
※給食の前後は、手洗いをしっかり行いましょう。

令和５年度

９月　献立予定表

足立区立六月中学校

。