

# 9月予定献立表

令和6年度

墨田区立吾橋第二中学校

日	献立名				主な使用食材							エネルギー		
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	旬の野菜	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える			たんぱく質		
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質			
2月	旬の野菜 麻婆茄子丼	☆じゃがいものハニーサラダ	☆冷凍みかん	☆旬の果物 梨	豚ひき肉、豚レバーチーフ、赤みそ	牛乳	米、米粒麦、上白糖、じゃがいも、でんぷん、はちみつ	油、ごま油	にんじん、ピーマン、にら	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、なす、きゅうり、キャベツ、冷凍みかん	797 Kcal	24.3 g	24.0 g	2.8 g
3火	☆ポークカレーライス	シーザーサラダ	☆フルーツポンチ	☆旬の果物 梨	豚肉、豚レバーチーフ、ベーコン	牛乳、粉チーズ	米、米粒麦、じゃがいも、チャツネ、小麦粉、食パン、上白糖	油、バター	にんじん、赤ピーマン	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ししとう、なし	871 Kcal	26.6 g	31.9 g	2.3 g
4水	☆みそラーメン	じゃがバターしょうゆ	☆フルーツポンチ	☆旬の果物 梨	豚肉、豆乳、赤みそ	牛乳	冷凍ラーメン、じゃがいも	油、ごま油、バター	にんじん、にら	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、もやし、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、ナタデココ	727 Kcal	29.4 g	20.9 g	3.8 g
5木	☆きなこ揚げパン	シーフードシチュー	☆パンフキンサラダ	☆旬の果物 梨	きな粉、ベーコン、白あんげん、あさり、えび、いか	牛乳、スキムミルク、生クリーム	無塩パン、上白糖、はちみつ、じゃがいも、小麦粉	油、バター	かぼちゃ、にんじん、ごまつな	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	766 Kcal	31.0 g	35.9 g	2.5 g
6金	麦ご飯	☆鶏のから揚げ	☆味噌汁	☆旬の果物 梨	鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ	牛乳、生わかめ、粉末煮干し	米、米粒麦、でんぷん、米粉、上白糖	油、ごま油	ごまつな、にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、しょうが汁、えのきたけ、ねぎ	714 Kcal	30.3 g	24.2 g	2.3 g
9月	五穀わかめご飯	魚の菊花あんかけ	小松菜と人参の菊花汁	☆旬の果物 梨	さば、鶏肉、木綿豆腐、白みそ、あずき	牛乳、炊き込みわかめ、粉末寒天	米、米粒麦、押麦、あわもち、もちだかきび、でんぷん、上白糖	白ごま、油、くり	ごまつな、にんじん	えのきたけ、なす、干し菊、生しいたけ、ねぎ	800 Kcal	34.1 g	27.0 g	1.9 g
10火	冷やしごまだれうどん	いかの七味焼き	☆旬の果物 ぶどう	☆旬の果物 ぶどう	鶏肉、油揚げ、白みそ、たまご、いか	牛乳	上白糖、冷凍うどん、でんぷん	ねりごま、白ごま、白すりごま、ごま油	にんじん	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、ねぎ、ぶどう	783 Kcal	41.8 g	31.5 g	3.3 g
11(水)、12日(木)は定期考査のため、給食なし														
13金	ご飯	彩り野菜と豚レバーの甘辛和え	バンサンスー	☆旬の野菜 冬瓜汁	豚レバー、鶏肉、油揚げ	牛乳	米、米粒麦、でんぷん、さつまいも、上白糖、緑豆はるさめ	油、ごま油	にんじん、さやいんげん、ごまつな	しょうが、ごぼう、にんにく、もやし、きゅうり、しょうが汁、しめじ、とうがん、ねぎ	815 Kcal	30.8 g	20.7 g	2.6 g
17火	里芋入りかき玉うどん	大豆入りサラダ	かぼちゃの月見団子	☆旬の野菜 かぼちゃ	豚肉、油揚げ、たまご、大豆、きな粉	牛乳、スキムミルク	でんぷん、さつまいも、冷凍うどん、上白糖、白玉粉、小麦粉	油、白ごま	にんじん、ごまつな、かぼちゃ	干しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	859 Kcal	37.4 g	29.5 g	2.7 g
18水	ご飯	豆あじの南蛮漬け	パリパリサラダ	☆旬の魚 魚	豚肉、木綿豆腐、油揚げ、凍り豆腐	牛乳、小あじ、耐熱系寒天	米、でんぷん、三温糖、ワンタンの皮、上白糖	油、ごま油	ピーマン、赤ピーマン、にんじん、ごまつな	たまねぎ、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんにく、しょうが、たけのこ、干しいたけ、はくさい、キムチ、ねぎ	822 Kcal	37.7 g	29.3 g	2.2 g
19木	ご飯	モウカサメの角煮	炒り豆腐	☆旬の果物 梨	もろかざめ、木綿豆腐、鶏肉、たまご、油揚げ	牛乳	米、こんにゃく、三温糖、糸こんにゃく、上白糖、じゃがいも、しらす、豆乳、とうもろこし、でんぷん	ごま油、油	にんじん、ごねぎ	しょうが、たけのこ、ごぼう、干しいたけ	727 Kcal	30.6 g	22.9 g	2.9 g
20金	ガバオライス	目玉焼き	ヤムウンセン	☆旬の果物 梨	鶏ひき肉、たまご、えび	牛乳	米、米粒麦、上白糖、でんぷん、液体塩こうじ、緑豆はるさめ	油、アーモンド、ごま油	とうがらし、赤ピーマン、パプリカ、ピーマン、にんじん	にんにく、たまねぎ、たけのこ、ホールコーン、もやし、きゅうり、ししとう、なし	817 Kcal	34.7 g	25.0 g	3.0 g
24火	森のピザトースト	青のいもポテトビーンズ	小松菜のクリーム煮	☆旬の果物 梨	ベーコン、大豆、鶏肉、あさり、レンズマメ	牛乳、ピザチーズ、あひのり、スキムミルク、生クリーム	無塩食パン、じゃがいも、でんぷん	油	ホールトマト、ピーマン、にんじん、ごまつな	たまねぎ、マッシュルーム、エリンギ、パウチ、しめじ、にんにく	781 Kcal	35.5 g	33.4 g	2.4 g
25水	麦ごはん	☆旬の魚 魚	切干大根の炒め煮	☆旬の果物 梨	あさり、生鮭、油揚げ、木綿豆腐、たまご	牛乳、もみのり	米、米粒麦、上白糖、でんぷん	油	にんじん、さやいんげん、ごまつな	切干しだいこん、たまねぎ、かんぴょう	773 Kcal	38.5 g	25.9 g	2.7 g
26木	ポジョ・アルペアド	ひよこ豆のサラダ	フルーツヨーグルト	☆旬の果物 ぶどう	鶏肉、ひよこ豆	牛乳、耐熱系寒天、ヨーグルト、スキムミルク	米、米粒麦、小麦粉、はちみつ	油、バター、オリーブ油	にんじん	にんにく、たまねぎ、セロリ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、みかん缶、黄桃缶、パイン缶	802 Kcal	28.1 g	21.4 g	2.1 g
27金	ご飯	卵の花卵焼き	アーモンド和え	☆旬の果物 ぶどう	鶏ひき肉、おから、たまご、油揚げ、木綿豆腐、大豆、赤みそ、白みそ	牛乳	米、上白糖	油、アーモンド	にんじん、ごまつな	しょうが、たけのこ、キャベツ、もやし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	761 Kcal	33.8 g	25.9 g	2.7 g
30月	ポテサラトースト	☆旬の魚 魚	マンハッタンクラムチャウダー	☆旬の果物 ぶどう	白あんげん、ベーコン、ツナ、豚肉、あさり、ひよこ豆	牛乳、スキムミルク、ピザチーズ	無塩食パン、じゃがいも、上白糖	エッグケアマヨ、油、ごま油	パセリ、にんじん、ごまつな、トマト缶	たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、セロリ、巨峰	735 Kcal	32.5 g	33.4 g	2.8 g

\*献立は都合により変更する場合があります。

**行事：重陽の節句**  
 <9月9日>  
 9月9日は「重陽（ちょうよう）の節句」です。昔、奇数は縁起がよいとされていたため、3月3日のひな祭りや、7月7日の七夕のように、同じ奇数が重なる日にお祝いや厄払いが行われていました。昔の暦では、この時期は菊が咲く季節であることから、「菊の節句」とも呼ばれ、邪気を払い、長生きすることを願って、菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた菊湯に入ったりしました。また、「栗の節句」とも呼ばれるため、給食では栗を使ったデザートを作ります。味わって食べてください。

**行事：十五夜**  
 <9月17日>  
 十五夜は1年で最も美しい「中秋の名月」を鑑賞しながら、お月見団子をお供えして収穫を祝う日で、今年は9月17日です。また、芋の収穫を感謝してお供えすることから「芋名月」ともいわれます。給食では里芋を入れたかき玉うどんと、お月様をイメージしたかぼちゃのお月見団子を作る予定です。

**行事：お彼岸**  
 <9月19日>  
 お彼岸は、春彼岸と秋彼岸と年に2回、7日間ずつあります。月でいうと、3月の春分の日、9月の秋分の日前後3日間を指します。お彼岸は、ご先祖様を敬い、亡くなった人々のことを考える日で、日本ならではの伝統行事です。お彼岸には、おはぎやぼたもち、肉や魚を使わない料理である「精進料理」を仏様へお供えします。給食では、宮城県の特産料理「おくずかけ」を提供します。