

# 9月の予定献立表

令和6年度 墨田区立墨田中学校

# 献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵白ク質 脂質 (g)	
2	月	☆リクエスト給食☆ ねぎ塩豚丼	きゅうりのピリ辛ドレッシング・サイダーフルーツポンチ		牛乳・豚肉	にんにく・たまねぎ・たけのこ・もやし・葉ねぎ・レモン・きゅうり・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	米・米粒麦・油・ごま油・でんぷん・砂糖	782	27.5 21.0	
3	火	タコライス	もずくスープ・梨		牛乳・豚肉・レンズ豆・チーズ・鶏肉・豆腐・もずく	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・トマト・キャベツ・にんじん・えのきたけ・ねぎ・こまつな・梨	米・油	735	28.3 19.5	
4	水	冷やし五目うどん	じゃがいものホイル焼き黄桃缶		牛乳・鶏肉・油揚げ・糸寒天・鶏卵・ベーコン	にんじん・もやし・きゅうり・こまつな・パセリ・黄桃缶	冷凍うどん・砂糖・油・じゃがいも・バター	792	30.6 28.8	
5	木	きなこ揚げパン	ポークビーンズツナ入りサラダ		牛乳・きなこ・豚肉・大豆・ツナ缶	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	ミルクパン・油・砂糖・じゃがいも・小麦粉・はちみつ	863	33.6 44.2	
6	金	ごはん	さばのピリ辛焼きアーモンド和え・みそ汁		牛乳・さば・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・だいこん・ねぎ	米・砂糖・でんぷん・ごま・アーモンド	755	34.0 25.7	
9	月	ガパオライス	えび入りサラダ・梨		牛乳・鶏卵・鶏肉・大豆・えび	にんにく・タカノツメ・たまねぎ・赤ピーマン・バジル・ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん・梨	米・米粒麦・油・砂糖	761	36.1 25.8	
10	火	スパゲティツナトマトソース	じゃがいものフレンチサラダ巨峰		牛乳・ツナ・ベーコン	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・しめじ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・巨峰	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	780	27.3 29.7	
11	水	ごはん	魚のレモン風味揚げクープイリチー・鶏ごぼう汁		牛乳・モウカザメ・豚肉・昆布・鶏肉・豆腐・油揚げ	レモン・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・油・でんぷん・米粉・砂糖・こんにゃく	819	33.0 29.3	
12	木	セサミトースト	かぼちゃのシチューキャベツのサラダ		牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム	セロリ・たまねぎ・しめじ・かぼちゃ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン	食パン・バター・ねりごま・はちみつ・ごま・油・小麦粉・砂糖	752	28.3 33.2	
13	金	チャーハン	五目スープ豆乳ゼリーポンチ		牛乳・豚肉・鶏卵・豆腐・粉寒天・豆乳	にんじん・にんにく・しょうが・干しいたけ・ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ・だいこん・こまつな・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	米・米粒麦・ごま油・油・でんぷん・砂糖	762	28.0 20.5	
17	火	けんちんうどん	ごま和え・月見団子		牛乳・鶏肉・油揚げ・きなこ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・かぼちゃ	冷凍うどん・油・ごま油・ごま・砂糖・ごまペースト・白玉粉・上新粉	726	29.4 22.7	
18	水	わかめ大豆ごはん	しらす入り卵焼き変わり漬け・とうがん汁		牛乳・大豆・わかめ・しらす干し・鶏卵・鶏肉・油揚げ	しょうが・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ・こまつな・しめじ・とうがん・ねぎ	米・油・ごま・砂糖・ごま油・でんぷん	748	32.0 24.8	
19	木	<b>前期期末考査 * 給食なし</b>								
20	金	ふわふわキーマカレー	みそドレッシングサラダ梨		牛乳・豚肉・レバー・大豆・豆腐・みそ	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・梨	米・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	786	25.9 23.0	
24	火	ブルスケッタ	シーフードシチュー海藻サラダ		牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・えび・いか・あさり・生クリーム・海藻・糸寒天	にんにく・パセリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	ソフトフランスパン・油・じゃがいも・バター・小麦粉・砂糖・ごま油	712	32.5 32.4	
25	水	大山おこわ	揚げししゃも・いりどりすまし汁		牛乳・鶏肉・ししゃも・豆腐・わかめ	干しいたけ・にんじん・さやいんげん・ごぼう・こまつな・えのきたけ・ねぎ	米・米粒麦・もち米・むぎぐり・油・砂糖・米粉・でんぷん・こんにゃく・じゃがいも	779	33.7 27.3	
26	木	韓国風もやしごはん	春雨スープ☆セレクト給食☆ A.杏仁豆腐 B.アップルゼリー		牛乳・鶏卵・鶏肉・みそ・豚肉・豆腐・粉寒天 A: 牛乳・加糖練乳	大豆もやし・もやし・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが・たまねぎ・だいこん・干しいたけ・チンゲンサイ B: りんご缶	米・米粒麦・油・ごま油・ごま・でんぷん・春雨・砂糖 B: りんごジュース	A,780 B,773	A,32.1 25.7 B,29.9 23.1	
27	金	ミルクパン	魚のオニオンソースがけ・粉ふきいも・イタリアンスープ		牛乳・鮭・ベーコン・鶏肉・鶏卵・粉チーズ	たまねぎ・パセリ・にんじん・ホールコーン・こまつな	ミルクパン・砂糖・油・じゃがいも・生パン粉	718	38.9 30.2	
30	月	ごはん	魚のはちみつみそ焼き・じゃがいものきんぴら・むらくも汁		牛乳・さば・みそ・豆腐・鶏卵	しょうが・ごぼう・れんこん・にんじん・さやいんげん・こまつな	米・はちみつ・油・じゃがいも・砂糖・ごま油・でんぷん	846	36.1 29.1	

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

## ●●行事●●

### 17日(火) 十五夜



今年の十五夜は9月17日です。この日の月は「中秋の名月」と呼ばれ、すすきを飾り、団子や里芋などを供えて月を鑑賞しながら秋の収穫に感謝します。給食では、かぼちゃを使って黄色いお月様をイメージした月見団子を作ります。

## ●●旬の食材●●

**栗** 栗は、日本では縄文時代から栄養食として食用にされてきました。日本でとれる栗は、粒が大きく風味が良いのが特徴です。

**冬瓜** 冬瓜(とうがん)は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。カリウムが多く、むくみ解消に役立ちます。

**梨** 幸水、豊水など種類が豊富でそれぞれ違った味わいです。低カロリーで水分が多く、暑い日の水分補給にも役立ちます。

## ★世界の料理★

今月の世界の料理はタイの「ガパオライス」です。バジルとナンプラーを使うのが特徴です。

## ☆リクエスト給食☆

7月に給食委員会でリクエスト給食のアンケートを実施し、夏休み明け最初の給食を選んでもらいました。集計の結果、「ねぎ塩豚丼・きゅうりのピリ辛ドレッシング・サイダーフルーツポンチ」が選ばれました！初日の給食もしっかり食べて、9月も元気に過ごしましょう。

