

9月の献立予定表

令和3年度 杉並区立萩窪中学校

*献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳 たんぱく質 食塩相当量	備考
2 木	夏のかき揚げ丼おろしだれ	大豆、いか、えび、★たまご、★かつお節（だし）	米、米粒麦、小麦粉、油、さとう、でんぶん	かぼちゃ、たまねぎ、にがうり、ズッキーニ、コーン（缶）、大根、生姜、レモン	858 kcal 28.5 g 2.1 g	4種類の夏野菜が入ったかき揚げをさっぱりとしたおろしだれでいただきます。
	焼肉サラダ	豚肉	油、さとう	にんにく、もやし、にんじん、キャベツ		
	冷凍みかん			冷凍みかん		
3 金	ねぎ塩チキンライス	とり骨、とり肉	米、米粒麦、強化米、油、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、ながねぎ	765 kcal	ちょっと変わったチキンライスです。
	中華酢あえ	★ちりめんじゃこ	はるさめ、ごま油、さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん	31.0 g	
	華風コーンスープ	とり骨、ハム、★たまご	でんぶん	クリームコーン（缶）、コーン（缶）、長ねぎ	3.4 g	
6 月	麻婆なす丼	豚挽き肉、高野豆腐、とり骨	米、米粒麦、強化米、油、さとう、でんぶん	にんにく、生姜、筍、玉ねぎ、人参、なす、長ねぎ	749 kcal	なすとひき肉のうまみを高野豆腐に閉じ込めます。
	切干ときゅうりのごま酢あえ		ごま、さとう	切干大根、にんじん、きゅうり	30.5 g	
	豆腐と青菜のスープ	とり骨、絹とうふ、とり肉		筍、白菜、小松菜、えのきたけ、長ねぎ	3.0 g	
7 火	高原菜めし	油揚げ	米、米粒麦、強化米、ごま油、ごま	野菜菜漬け	752 kcal	日本三大漬物のひとつ野菜菜漬けを使ったご飯です。
	厚焼き卵	★たまご、★さば節	油、さとう	にんじん、さやいんげん	29.0 g	
	ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり	3.1 g	
	豚汁	★さば節、豚肉、豚ばら肉、生揚げ、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、乾しいたけ、人参、大根、しめじ、長葱、小松菜		
8 水	フィッシュフライサンド	★ホキ、★たまご	コッパン、小麦粉、パン粉、油	キャベツ	754 kcal	大根とコーンは意外にもよく合います。
	ミネストローネ	カットソーセージ、ベーコン、豚肉、とり骨、レンズ豆	油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、セロリー、玉葱、人参、キャベツ、トマト（缶）	34.4 g	
	大根コーンサラダ		ごま油、さとう	だいこん、コーン（缶）	3.7 g	
9 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		774 kcal	行事食を知ろう～重陽の節句（菊の節句）～
	さごしの麦みそ焼き	★さごし、赤色辛みそ	さとう、すりごま、米粒麦		34.0 g	
	こまつな菊花和え			こまつな、菊のり、もやし	3.4 g	
	ひじきスープ	★さば節、油揚げ、絹とうふ、干ひじき、★たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ		
	冷凍みかん			冷凍みかん		
10 金	どんどろけ飯	豆腐、油揚げ、★かつお節（だし）	米、米粒麦、油、さとう、ごま油	ごぼう、にんじん、ながねぎ、さやいんげん	868 kcal	郷土料理を知ろう～鳥取県～
	いわし団子	★いわしすり身、豚肉、絹とうふ、赤色辛みそ	さとう、でんぶん、ごま油、油	玉葱、人参、ごぼう、生姜	34.6 g	
	大平	昆布、★かつお節（だし）、とり肉、油揚げ、高野豆腐	油、こんにゃく、里芋	れんこん、ごぼう、人参、大根、小松菜、長葱	2.9 g	
	巨峰			巨峰		
13 月	大豆入りドライカレー	豚挽き肉、大豆	米、米粒麦、強化米、油	セロリー、にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム（缶）、ピーマン	816 kcal	ひき肉と同量の大豆が入っていますが、ひき肉サイズなので違和感なく食べられます。
	コーンと青菜のサラダ		さとう、ごま油	コーン（缶）、人参、小松菜、キャベツ、きゅうり	27.5 g	
	ホワイトボンチ	粉寒天、乳酸菌飲料	さとう	ﾊｲｱﾌﾞﾙ（缶）、もも（缶）、みかん（缶）	2.5 g	
14 火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		820 kcal	郷土料理を知ろう～島根県～
	さばの炒り焼き	★さば	さとう	にんにく	32.5 g	
	赤天入りきんぴら	★赤天（さつま揚げ）	じゃがいも、油、つきこんにゃく、さとう	にんじん、ごぼう、さやいんげん	3.2 g	
	あご野焼き入り澄まし汁	昆布、★煮干し、油揚げ、★あご野焼き、絹とうふ		たまねぎ、とうがん、にんじん、ほうれんそう		
15 水	なすとトマトのスパゲティ	豚挽き肉、赤色辛みそ、粉チーズ	スパゲティ、油	なす、にんにく、たまねぎ、トマト（缶）	770 kcal	旬のなすと旬の名残のトマトのスパゲティです。
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油	きゅうり、にんじん、コーン（缶）、たまねぎ	28.3 g	
	梨			なし	2.6 g	
16 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		874 kcal	今月のコロッケは肉じゃがをそのままコロッケにした肉じゃがコロッケです。
	肉じゃがコロッケ	豚肩肉	油、じゃが芋、白滝、砂糖、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん	30.6 g	
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	ごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	3.0 g	
	豆腐と玉ねぎの味噌汁	★さば節、とうふ、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
17 金	麦ごはん		米、押し麦、強化米		861 kcal	行事食を知ろう～十五夜～
	秋刀魚の塩焼きおろし付	★さんま		だいこん	30.7 g	
	野菜煮物	★かつお節（だし）	じゃが芋、こんにゃく、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	2.9 g	
	お月見団子汁	出し昆布、★かつお節（だし）、絹とうふ、とり肉	白玉粉	かぼちゃ、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな		
22 水	きつねうどん	出し昆布、★かつお節（だし）、とり肉、★かまぼこ、油揚げ	生うどん、さとう	乾しいたけ、にんじん、ながねぎ、ほうれんそう	755 kcal	行事食を知ろう～秋分の日～
	野菜のおかか和え	★かつお節		キャベツ、こまつな、もやし	29.4 g	
	二色おはぎ	あずき、きな粉	米、もち米、さとう		2.9 g	
24 金	蕨山（ひるぜん）おこわ	あずき、油揚げ	米、もち米、米粒麦、油、さとう	にんじん、たけのこ、しめじ、かんぴょう	795 kcal	郷土料理を知ろう～岡山県～
	焼きししゃも	★ししゃも			27.5 g	
	吉備のつみ菜汁	★さば節、油揚げ	きび、上新粉、小麦粉、白玉粉	大根、人参、ごぼう、しめじ、小松菜、長葱	2.6 g	
	巨峰			巨峰		
27 月	チンジャオロースー飯	豚もも肉、とり骨	米、押し麦、強化米、油、でんぶん、ごま油	ピーマン、にんにく、生姜、筍、人参、玉葱	825 kcal	チンジャオロースーにするど苦手なピーマンも食べられそうです。
	ニラたまスープ	とり骨、絹とうふ、★たまご	でんぶん	キャベツ、筍、人参、長葱、ニラ	30.1 g	
	白玉フルーツボンチ	絹とうふ	白玉粉、さとう	みかん（缶）、ﾊｲｱﾌﾞﾙ（缶）、もも（缶）	2.2 g	
28 火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		805 kcal	鮭にきのこのがっつた秋らしい一品です。
	鮭の菊花焼き	★生鮭、★たまご	油、★マヨネーズ	しょうが、えのきたけ、しめじ	36.1 g	
	カリカリ油揚げのサラダ	油揚げ	ごま油、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、コーン（缶）	2.9 g	
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★さば節、油揚げ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、こまつな、ながねぎ		
29 水	ウィンナーチーズフランス	スライスチーズ、ウィンナーソーセージ	さとう、強力粉、薄力粉		766 kcal	給食室で生地から手作りのフランスパンです。
	トマトシチュー	とり骨、とり肉、あさり	じゃがいも、小麦粉、油	セロリー、にんにく、生姜、玉葱、人参、しめじ、トマト（缶）	28.5 g	
	梨			なし	2.9 g	
30 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		776 kcal	郷土料理を知ろう～広島県～
	広島菜のごま炒め		油、ごま油、ごま	ひろしまな	31.1 g	
	ワニの唐揚げ	★ワニ（サメ）	でんぶん、油	しょうが	2.9 g	
	呉の肉じゃが	豚肉、★かつお節（だし）	油、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん		
	糸寒天のしもんでしんぎ	糸寒天、油揚げ	さとう	人参、小松菜、キャベツ、もやし、コーン（缶）、レモン		