

9月の献立予定表

令和3年度 杉並区立荻窪中学校
*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、しうが、にんじん、ながねぎ		765 kcal 31.0 g 3.4 g	
	中華酢あえ	★ちりめんじやこ	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			ちょっと変わったチキンライスです。
	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			
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 30.5 g 3.0 g	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			
	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、えのきだけ、長ねぎ			
7 火	高原菜めし	油揚げ	米、米粒麦、強化米、ごま油、ごま	野沢菜漬け		752 kcal 29.0 g 3.1 g	
	厚焼き卵	★たまご、★さば節	油、さとう	にんじん、さやいんげん			日本三大漬物のひとつ野沢菜漬けを使つたご飯です。
	ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり			
8 水	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		754 kcal 34.4 g 3.7 g	
	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			大根とコーンは意外にもよく合います。
	ミネストローネ	ケンターソセイ、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）			
9 木	大根コーンサラダ		ごま油、さとう	だいこん、コーン（缶）		774 kcal 34.0 g 3.4 g	
	麦ごはん		米、押し麦、強化米				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				
10 金	こまつの菊花和え			こまつな、菊のり、もやし		34.6 g 2.9 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			
13 月	どんどんけ飯	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 27.5 g 2.5 g	
	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			郷土料理を知ろう～鳥取県～
	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			
14 火	巨峰			巨峰			
	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 27.5 g 2.5 g	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			
15 水	ホワイトポンチ	粉寒天、乳酸菌飲料	さとう	ハイアップ（缶）、もも（缶）、みかん（缶）		820 kcal 32.5 g 3.2 g	
	麦ごはん		米、押し麦、強化米				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			
16 木	赤天入りきんぴら	★赤天（さつま揚げ）	じゃがいも、油、つきこんにやく、さとう	にんじん、ごぼう、さやいんげん		770 kcal 28.3 g 2.6 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			
	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）			旬のなすと旬の名残のトマトのスパゲティです。
17 金	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		874 kcal 30.6 g 3.0 g	
	梨			なし			
	麦ごはん		米、押し麦、強化米				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。
22 水	肉じゃがコロッケ	豚肩肉	油、じゃが芋、白滷、砂糖、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん		861 kcal 30.7 g 2.9 g	
	じゃこサラダ	★ちりめんじやこ	ごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり			
	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、えのきだけ、ながねぎ			
24 金	麦ごはん		米、押し麦、強化米			755 kcal 29.4 g 2.9 g	
	秋刀魚の塩焼きおろし付	★さんま		だいこん			行事食を知ろう～十五夜～
	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			
27 月	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		795 kcal 27.5 g 2.6 g	
	きつねうどん	出し昆布、★かつお節（だし）、とり肉、★かばこ、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			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			
28 火	二色おはぎ	あずき、きな粉	米、もち米、さとう			825 kcal 30.1 g 2.2 g	
	蒜山（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			チンジャオロースーにすると苦手なビーマンも食べられそうです。
	焼きししゃも	★ししゃも					
29 水	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		766 kcal 28.5 g 2.9 g	
	巨峰			巨峰			
	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	ビーマン、にんにく、生姜、筍、人参、玉葱			
30 木	二ラたまスープ	とり骨、絹とうふ、★たまご	でんぶん	キャベツ、筍、人参、長葱、二ラ		805 kcal 36.1 g 2.9 g	
	白玉フルーツポンチ	絹とうふ	白玉粉、さとう	みかん（缶）、ハイアップ（缶）、もも（缶）			
	麦ごはん		米、押し麦、強化米				
30 木	鮭の菊花焼き	★生鮭、★たまご	油、★マヨネーズ	しょうが、えのきだけ、しめじ		776 kcal 31.1 g 2.9 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）			鮭にきのこのった秋らしい一品です。
	じゃが芋と玉ねぎのみぞ汁	★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	ワインチーズフランス	スライスチーズ、ワインソーセージ	さとう、強力粉、薄力粉			766 kcal 28.5 g 2.9 g	
	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）			給食室で生地から手作りのフランスパンです。
	梨			なし			
30 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米			776 kcal 31.1 g 2.9 g	
	広島菜のごま炒め		油、ごま油、ごま	ひろしまな			
	ワニの唐揚げ	★ワニ（サメ）	でんぶん、油	しょうが			郷土料理を知ろう～広島県～
30 木	吳の肉じゃが	豚肉、★かつお節（だし）	油、じゃがいも、つきこんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん			
	糸寒天のレモンドレッシング	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			