

9月の献立予定表

令和5年度 杉並区立萩窪中学校

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	備考
4月	キムチチャーハン	とり骨, 豚肉	米, 米粒麦, 油, ごま油, ラード, ねぎ油	キムチ(白薬), にんにく, にんじん, ビーマン, 長ねぎ	768 kcal	2学期最初の給食はキムチチャーハンです!
	棒ぎょうざ	豚肉, ★えび	焼きふ, ごま油, でんぷん, ギョウザの皮, 小麦粉, 油	にんにく, しょうが, キャベツ, ながねぎ, ニラ	30.7 g	
	豆腐とわかめのスープ	とり骨, 絹とうふ, 乾燥わかめ	炒りごま, ごま油	えのきたけ, ながねぎ	3.3 g	
	冷凍みかん			冷凍みかん		
5月	あぶたま丼	さば節, 豚肉, 油揚げ, かまぼこ, ★たまご	米, 押し麦, さとう, でんぷん	たまねぎ, にんじん	734 kcal	サラダに使うこんにやくは、味が染みやすい特別な形をしています。
	こんにやくサラダ		こんにやく, さとう, ごま油, 油	にんじん, もやし, こまつな	30.1 g	
	梨			なし	2.6 g	
6月	麦ごはん		米, 押し麦		757 kcal	2年ぶりの登場焼き鳥のたれ味です。
	焼き鳥	とり肉	サラダ油, さとう, でんぷん	にんにく, ながねぎ	30.8 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, きゅうり, キャベツ, もやし, コーン(缶)	3.0 g	
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	さば節, 乾燥わかめ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ, ながねぎ		
7月	麦ごはん		米, 押し麦		748 kcal	郷土料理を知ろう ～島根県～
	鯖(さば)の炒り焼き	さば	さとう	にんにく	31.5 g	
	赤天入りきんぴら	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	3.3 g	
	あご野焼き入り澄まし汁	昆布, 煮干し, 油揚げ, 焼ちくわ	そうめん	たまねぎ, とうがん, にんじん, ほうれんそう		
8月	二色揚げパン	粉チーズ	パン, 油, さとう		711 kcal	ふたつの味が楽しめる揚げパンです。
	じゃが芋もち	あおのり, チーズ	じゃがいも, でんぷん		2.7 g	
	鶏と野菜のスープ煮	とり骨, とり肉	炒め油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ながねぎ, こまつな		
11月	麦ごはん		米, 押し麦		795 kcal	今月のコロッケは肉じゃがです。
	肉じゃがコロッケ	豚肩肉	油, じゃがいも, しらたき, さとう, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉	たまねぎ, にんじん	29.9 g	
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	炒りごま, さとう, ごま油	にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	2.8 g	
	豆腐と油揚げのみそ汁	さば節, 絹とうふ, 油揚げ, 乾燥わかめ, みそ		たまねぎ, えのきたけ, ながねぎ		
12月	ねぎ塩チキンライス	とり骨, とり肉	米, 米粒麦, 油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, ながねぎ	705 kcal	中国語で「粟米」はとうもろこし、「湯」はスープの意味です。
	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	29.3 g	
	粟米湯(スーミータン)	とり骨, ハム, ★たまご	でんぷん	クリームコーン(缶), コーン(缶), 長ねぎ	3.4 g	
13月	夏のかき揚げ丼 おろしだれ添え	大豆, いか, ★えび, かつお節	米, 米粒麦, 小麦粉, 油, さとう, でんぷん	かぼちゃ, たまねぎ, ながねぎ, ズッキーニ, コーン(缶), 大根, しょうが, レモン	770 kcal	にがうりやズッキーニなどの夏野菜が入ったかき揚げです。
	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	26.7 g	
	巨峰			巨峰	1.8 g	
14月	オニオンバターライス		米, 米粒麦, バター	たまねぎ	707 kcal	ラビゴットソースはフランス発祥のソースで、香味野菜やピクルスを使います。
	魚のラビゴットソース	ホキ	オリーブ油, さとう	たまねぎ, トマト, きゅうりのピクルス	29.3 g	
	白いんげん豆と野菜のスープ	とり骨, ベーコン, 豚肉, 白いんげん豆	油, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな	2.7 g	
	梨			なし		
15月	麦ごはん 広島菜のごま炒め		米, 押し麦, 油, ごま油, 炒りごま	ひろしまな	725 kcal	郷土料理を知ろう ～広島県～
	ワニの唐揚げ	サメ	でんぷん, 油	しょうが	30.5 g	
	呉(くれ)の肉じゃが	豚肉, かつお節	油, じゃがいも, つきこんにやく, さとう	たまねぎ, さやいんげん	2.8 g	
	糸寒天のレモン酢和え	糸寒天	さとう	とうもろこし, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン		
19月	クッパ	とり骨, 豚骨, 豚肉, ★あさり, ★たまご	米, 米粒麦, ごま油, さとう, でんぷん	しょうが, にんにく, たけのこ, にんじん, ながねぎ, キムチ, ニラ, えのきたけ, ほうれんそう	759 kcal	ピリ辛でさらっと食べられるクッパと甘いパイの組み合わせです。
	大根ときゅうりの華風和え		ごま油, さとう	だいこん, きゅうり	25.1 g	
	さつま芋とパインのパイ		さつま芋, さとう, ギョウザの皮, 小麦粉, 油	バニラアイス(缶)	2.2 g	
20月	手づくりカレーパン	★たまご, 牛乳, 豚肉	強力粉, さとう, バター, 小麦粉, 油, パン粉, 油	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ	748 kcal	生地から手作りのカレーパンです。
	ポトフ	豚骨, ベーコン, 豚肉, カイロースキ	油, じゃがいも	セロリ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな	29.7 g	
	カラフルピクルス		さとう	大根, きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン	3.2 g	
22月	わかめごはん	たきこみわかめ	米, 米粒麦, 炒りごま		757 kcal	郷土料理を知ろう ～山口県～
	飛竜頭(ひりょうず)	たらのすり身, 干ひじき, 豆腐, ★たまご	油	にんじん, ながねぎ	33.0 g	
	れんこんのきんぴら	さつま揚げ	油, つきこんにやく, さとう	ごぼう, れんこん, にんじん	3.3 g	
	けんちょう	豆腐, 油揚げ, さば節	油, こんにやく, さとう	だいこん, にんじん		
25月	しのうどん	出し昆布, 煮干し, とり肉, 油揚げ, かまぼこ	生うどん	だいこん, 乾したけ, にんじん, ほうさい, ながねぎ, こまつな	707 kcal	郷土料理を知ろう ～岡山県～
	茹で豚のおろしサラダ	豚肩肉	さとう, 油	ながねぎ, しょうが, もやし, きゅうり, にんじん, だいこん, たまねぎ	31.8 g	
	きびだんご	きな粉	きび, さとう		2.9 g	
26月	さつま芋ごはん	昆布	米, 米粒麦, さつま芋		714 kcal	旬の食材を味わおう ～さつま芋・ニギス～
	似鱈(にぎす)のから揚げ	にぎす	でんぷん, 小麦粉, 油	しょうが	28.5 g	
	シャキシャキあえ		さとう, ごま油	切干大根, もやし, こまつな, にんじん, きゅうり, コーン(缶)	2.7 g	
	ひじきスープ	とり骨, 絹とうふ, 干ひじき, ★たまご	でんぷん	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, ながねぎ		
27月	どんどうろけ飯	豆腐, 油揚げ, かつお節	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	765 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, みそ	さとう, でんぷん, ごま油, 油	たまねぎ, にんじん, ごぼう, しょうが	32.5 g	
	とうふちくわ入り澄まし汁	昆布, 煮干し, 油揚げ, とうふちくわ		とうがん, にんじん, 万能ねぎ	3.3 g	
	梨			なし		
28月	魚介のパエリア	とり骨, いか, ★えび, ★あさり	米, 押し麦, オリーブ油, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュM(缶), ビーマン	705 kcal	パエリアはスペインの米料理です。
	スパニッシュオムレツ	★たまご, 牛乳	油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, コーン(缶), ビーマン	32.6 g	
	鶏とレタスのスープ	とり骨, とり肉	マカロニ	たまねぎ, レタス, ほうれんそう	3.3 g	
29月	麦ごはん		米, 押し麦		726 kcal	行事食を知ろう ～十五夜～
	鯖(さわら)の照り焼き	さわら	さとう, でんぷん		33.5 g	
	こぎつねサラダ	油揚げ	ごま油, さとう	もやし, キャベツ, にんじん, きゅうり	2.5 g	
	お月見団子汁	昆布, かつお節, 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		

献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。