

# 9月の献立予定表

令和4年度 杉並区立荻窪中学校

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 I&B <sup>®</sup> たんぱく質	備考
2 金	夏のかき揚げ丼 おろしだれ	大豆、いか、★えび、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、玉ねぎ、ゴーヤー、ズッキーニ、コーン（缶）、大根、生姜、レモン	848 kca 28.0 g 2.0 g	夏のかき揚げ丼にはゴーヤーやズッキーニなどの夏野菜が入ります
	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		
	梨			梨		
5 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、ごま油	にんにく、生姜、筍、鶴、玉ねぎ、人参、なす、長ねぎ	748 kca 29.5 g 3.3 g	旬の茄子をピリ辛味で丼にします
	切干と胡瓜のごま酢あえ		白炒りごま、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、鶏肉	でんぶん	えのきたけ、こまつな、長ねぎ、たけのこ、白菜		
6 火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		862 kca 30.0 g 2.9 g	今月のコロッケは肉じゃがコロッケです
	肉じゃがコロッケ	豚肉	油、じゃがいも、白滷、さとう、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん		
	じゃこサラダ	★ちりめんじやこ	白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり		
7 水	豆腐とわかめの味噌汁	かつお節（だし）、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		郷土料理を知ろう～鳥取県～
	どんどうけ飯	豆腐、油揚げ、かつお節（だし）	米、米粒麦、炒め油、さとう、ごま油	ごぼう、にんじん、ながねぎ、さやいんげん	867 kca 34.5 g 2.7 g	
	いわし団子	★いわしそり身、豚挽き肉、絹とうふ、赤色辛みそ	さとう、でんぶん、ごま油、油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが（汁）		
8 木	大平	昆布、かつお節（だし）、とりもも肉、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、長ねぎ		玉ねぎたっぷりのミートソースがようやく登場です
	巨峰			巨峰		
	スパゲティミートソース	豚挽き肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、人参、トマト（缶）	750 kca 29.0 g 1.9 g	
9 金	マセドアンサラダ		じゃがいも、油	にんじん、きゅうり、ホールコーン（缶）		行事食を知ろう～十五夜～
	梨			梨		
	麦ごはん		米、押し麦、強化米		838 kca 33.4 g 3.1 g	
10 土	さごしの麦味噌焼き	★さごし、赤色辛みそ	さとう、白すりごま、米粒麦			
	野菜煮物	かつお節（だし）	じゃがいも、こんにゃく、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
	お月見団子汁	昆布、かつお節（だし）、とうふ、とり肉	白玉粉	かほちや、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな		
12 月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		800 kca 31.0 g 3.2 g	郷土料理を知ろう～島根県～
	鯖（さば）の炒り焼き	★さば フィレ	さとう	にんにく		
	赤天入りきんぴら	★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		
13 火	あご野焼き入り澄まし汁	昆布、★煮干し（だし）、油揚げ、★焼ちくわ		たまねぎ、とうがん、にんじん、ほうれんそう		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
	コーンピラフ	ペークン	米、米粒麦、強化米、バター、油	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン（缶）	829 kca 29.6 g 3.2 g	
	魚のラビゴットソース	★ホキ60g	オリーブ油、さとう	たまねぎ、トマト、きゅうりのピクルス		
14 水	キャロットポタージュ	とり骨（スープ）、牛乳、生クリーム	バター、じゃがいも、米、クルトン用食パン	たまねぎ、にんじん、コーン（缶）、セロリー		
	巨峰			巨峰		
	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、でんぶん	生姜、にんにく、筍、人参、長ねぎ、★キムチ、ニラ、えのき、ほうれんそう	811 kca 26.4 g 2.0 g	
15 木	野菜のナムル		ごま油、白すりごま	だいすきもやし、もやし、こまつな		さつま芋パイの中身は1年生にアングートをとってもらいました
	さつま芋パイ		さつまいも、さとう、ギョウザの皮、小麦粉、油	パンアッフル（缶）		
	モンティクリスト	ハム、チーズ、★たまご、牛乳	無塩食パン、バター、さとう		787 kca 26.5 g 3.3 g	
16 金	スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ、油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん		モンティクリストはクロックムッシュをフレンチトーストにしたようなパンです
	白いんげん豆と野菜のスープ	とり骨、ペークン、豚肉、白いんげん豆	油、じゃがいも	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜		
	麦ごはん		米、押し麦、強化米		749 kca 31.2 g 2.9 g	
17 土	ホキのチリソースかけ	★ホキ70g	小麦粉、でんぶん、油、さとう	にんにく、しょうが、ながねぎ		人気のワンタンスープの具を少し変えてみます
	ワンタンスープ	とり骨、豚肉	わんたんの皮	にんじん、筍、もやし、こまつな、ながねぎ		
	こんコーンサラダ		ごま油、さとう	だいこん、コーン（缶）		
18 日	しのうどん	昆布、★煮干し、とり肉、油揚げ、★かまぼこ	生うどん	大根、乾しいたけ、人参、白菜、長ねぎ、小松菜	775 kca 34.5 g 3.0 g	郷土料理を知ろう～岡山県～
	茹で豚のおろしサラダ	豚肉	さとう、油	長葱、生姜、もやし、胡瓜、人参、大根、玉葱		
	きびだんご	きな粉	きび、さとう			
20 火	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	752 kca 29.3 g 3.4 g	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		
	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）、ホールコーン（缶）、長葱		
21 水	あぶたま丼	★さば節、豚肉、油揚げ、★かまぼこ、★たまご	米、押し麦、強化米、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん	788 kca 29.6 g 2.3 g	国産の梨を使ってさっぱりしたゼリーを作ります
	何でもせん切サラダ	干ひじき	油、さとう	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、レモン		
	和梨のゼリー	アガー	さとう	梨、レモン		
22 木	ゆかりごはん		米、米粒麦、強化米	ゆかり	747 kca 31.2 g 3.0 g	フワフワの鶏つくねを豆乳スープに入れます
	にぎすのごま天ぷら	★にぎす、★たまご	小麦粉、黒炒りごま、白炒りごま、油			
	煮びたし	かつお節（だし）、油揚げ		もやし、にんじん、こまつな		
23 金	鶏つくねの豆乳スープ	昆布、かつお節（だし）、とり肉、★たまご、豆乳	でんぶん、さとう	玉葱、しめじ、にんじん、大根、白菜、長葱、小松菜		
	麦ごはん		米、押し麦、強化米		772 kca 30.1 g 2.9 g	
	広島菜のごま炒め		炒め油、ごま油、白炒りごま	ひろしまな漬		
24 土	ワニの唐揚げ	★よしきりざめ	でんぶん、油	しょうが		郷土料理を知ろう～広島県～
	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、さやいんげん		
	糸寒天のレモンドレッシング風味	糸寒天	さとう	コーン（缶）、キャベツ、きゅうり、人参、レモン		
25 日	エビピラフ	とり骨（スープ）、★むきえび	米、米粒麦、強化米、炒め油、でんぶん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（缶）、コーン（缶）	748 kca 28.0 g 3.0 g	ピラフは鶏ガラスープで炊きます
	ボテトオムレツ	ペークン（短冊）、調理用牛乳、★たまご	炒め油、バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん		
	茹で野菜の特製ドレッシング		油、さとう、白すりごま、マヨネーズ	キャベツ、もやし、人参、胡瓜、コーン（缶）、にんにく、林檎、玉葱		
26 月	ワインチーズフランス	スライステーブ、ワインソース	さとう、強力粉、薄力粉、油、強力粉		766 kca 28.5 g 2.9 g	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	炒め油、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）		
	梨			梨		

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。