


9月の献立予定表

令和4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
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	 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	28.0 g	
	梨			梨	2.0 g	
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、玉ねぎ、人参、なす、長ねぎ	748 kca	 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	29.5 g	
	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	3.3 g	
6火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		862 kca	 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、白滝、さとう、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん	30.0 g	
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	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	2.9 g	
	豆腐とわかめの味噌汁	かつお節（ダシ）、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		
7水	どんどろけ飯	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	 郷土料理を知ろう～鳥取県～
	いわし団子	★いわしすり身、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）	34.5 g	
	大平	昆布、かつお節（だし）、とりもも肉、油揚げ、高野豆腐	油、こんにやく、里芋	れんこん、ごぼう、人参、大根、小松菜、長ねぎ	2.7 g	
	巨峰			巨峰		
8木	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	 玉ねぎたっぷりのミートソースがようやく登場です
	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）	29.0 g	
	梨			梨	1.9 g	
9金	麦ごはん		米、押し麦、強化米		838 kca	 行事食を知ろう～十五夜～
	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		33.4 g	
	野菜煮物	かつお節（だし）	じゃがいも、こんにやく、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	3.1 g	
	お月見団子汁	昆布、かつお節（だし）、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		
12月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		800 kca	 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	31.0 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	3.2 g	
	あご野焼き入り澄まし汁	昆布、★煮干し（だし）、油揚げ、★焼くわ		たまねぎ、とうがん、にんじん、ほうれんそう		
13火	コーンピラフ	ベーコン	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	 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	29.6 g	
	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	3.2 g	
	巨峰			巨峰		
14水	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、えのきたけ、ほうれんそう	811 kca	 さつま芋パイの中身は1年生にアンケートをとってもらい決めました
	野菜のナムル		ごま油、白すりごま	だいずもやし、もやし、こまつな	26.4 g	
	さつま芋パイ		さつまいも、さとう、ギョウザの皮、小麦粉、油	パイアツグル（缶）	2.0 g	
15木	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	 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
	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	26.5 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	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	3.3 g	
16金	麦ごはん		米、押し麦、強化米		749 kca	 人気のワンタンスープの具を少し変えています
	ホキのチリソースがけ	★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	31.2 g	
	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	2.9 g	
	こんコーンサラダ		ごま油、さとう	だいこん、コーン（缶）		
20火	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	 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	34.5 g	
	きびだんご	きな粉	きび、さとう		3.0 g	
22木	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	 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	29.3 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）、ホールコーン（缶）、長葱	3.4 g	
26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、強化米、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん	788 kca	 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	29.6 g	
	和梨のゼリー	アガー	さとう	梨、レモン	2.3 g	
27火	ゆかりごはん		米、米粒麦、強化米	ゆかり	747 kca	 フワフワの鶏つくねを豆乳スープに入れます
	にぎずのごま天ぷら	★にぎず、★たまご	小麦粉、黒炒りごま、白炒りごま、油		31.2 g	
	煮びたし	かつお節（だし）、油揚げ		もやし、にんじん、こまつな	3.0 g	
	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		
28水	麦ごはん		米、押し麦、強化米		772 kca	 郷土料理を知ろう～広島県～
	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	30.1 g	
	ワニの唐揚げ	★よしきりざめ	でんぶん、油	しょうが	2.9 g	
	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、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		
29木	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	 ピラフは鶏ガラスープで炊きます
	ポテトオムレツ	ベーコン（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	28.0 g	
	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	3.0 g	
30金	ウィンナーチーズフランス	スライスチーズ、ウイナーステック	さとう、強力粉、薄力粉、油、強力粉		766 kca	 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）	28.5 g	
	梨			梨	2.9 g	

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。