



9月献立表



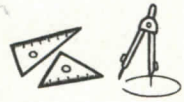
日 曜	献 立	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質	献立の紹介
		血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品		
4 月	ポークカレーライス 福神漬 こんにゃくわかめサラダ 杏仁ゼリー	牛乳 豚肉 いん豆 わかめ	米 麦 砂糖 ジャガ 芋 小麦粉 油 バタ ー 砂糖	人参 切り 玉葱 きゅう り トマト こんにゃく 粉 寒天 みかん缶	883kcal 27.1g	 8日(金) 菊花おひたし 9月9日の重陽の節句は、菊の節句とも呼ばれ、桃の節句や端午の節句と並び五節句のひとつです。長寿と健康を願って菊を飾り、菊のお酒を飲む風習がありました。
5 火	ビビン麺 青のりビーンズポテト 冷凍みかん	牛乳 豚肉 大豆	中華麺 砂糖 ジャガ 芋 でん粉 油 ごま	小松菜 人参 もやし り んご みかん	892 31.7	
6 水	高野豆腐のそぼろ丼 切干大根のハリハリサラダ 芋だんご汁 梨	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ホークム 油揚げ	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 油 ごま ジャ が芋	人参 椎茸 長葱 切干大 根 キャベツ 大根 白菜 こ んにゃく きゅうり 梨	763 29.9	
7 木	ガーリックチーストースト ポークシチュー ブロッコリーサラダ 巨峰	牛乳 チーズ ベーコ ン 豚肉 大豆	パン マーガリン 油 ジャが芋 バター 小 麦粉 砂糖	にんにく 切り 玉ねぎ 人参 トマト コーン ブロッ コリー キャベツ 巨峰	841 32.2	
8 金	枝豆ごはん 魚のみそ焼 菊花おひたし けんちん汁 りんご	牛乳 さば 鶏肉 油 揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 里芋 ご ま 油	人参 枝豆 もやし ごぼ う 大根 しめじ ねぎ こんにゃく 菊の花 り んご	787 35.1	
11 月	きじ焼き丼 干草和え 田舎汁 梨	牛乳 鶏肉 卵 油揚 げ	米 麦 でん粉 砂糖 油 ジャが芋	キャベツ 人参 小松菜 大根 ねぎ 梨	752 28.5	
12 火	ピラフ 魚のピザ焼き ベーコンとキャベツのスープ 巨峰	牛乳 鶏肉 さけ チーズ ベーコン	米 麦 バター 油 ジャが芋	人参 玉ねぎ コーン マ ッシュルーム さやいんげん ピーマン トマト	740 35	
13 水	冷やしきつねうどん ちくわの二色揚げ 冷凍みかん	牛乳 油揚げ ちくわ 卵	うどん 砂糖 ごま 小麦粉 油	きゅうり 人参 もやし みかん	782 28.9	
14 木	ごはん 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ツナとわかめの和え物 りんご	牛乳 豚肉 ツナ わ かめ	米 麦 ジャが芋 油 砂糖 でん粉 厚揚げ	人参 玉ねぎ さやいん げん キャベツ きゅうり りんご	846 27.3	
15 金	豚肉もやしごはん きびなごの唐揚げ チゲスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 きびなご	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉	もやし 玉ねぎ 白菜 え のき なら	798 33.6	
16 土	ペアサンド ポルシチ じゃこナッツサラダ チーズ	牛乳 豚肉 生クリー ム チーズ	パン マーガリン 油 ジャが芋 バター 砂 糖 アーモンド	人参 玉ねぎ トマト キャベツ もやし 小松 菜	809 28.7	
19 火	豚たま丼 もやしの甘酢和え みそ汁 梨	牛乳 豚肉 卵 油揚 げ 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 油 ごま	人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 もやし きゅう り えのき ねぎ 梨	790 34.5	
20 水	わかめご飯 魚の南蛮揚げ ナムル マロニースープ 巨峰	牛乳 わかめ さわら 鶏肉	米 麦 ごま でん粉 小麦粉 油 砂糖 マ ロニ	ねぎ もやし 人参 小松 菜 たけのこ 玉ねぎ し いたけ ねぎ 巨峰	764 29.7	
22 金	焼きカレーパン ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 卵 ベーコン ヨーグル ト	パン 油 小麦粉 パ ン粉 ジャが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト セ ロリー キャベツ パプリ カ かん バイン缶 黄桃缶	763 30.5	
25 月	中華菜飯 たまご焼中華あんかけ 冬瓜のスープ りんごゼリー	牛乳 豚肉 卵 油揚 げ 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 でん 粉	小松菜 玉ねぎ たけの こ しいたけ 人参 切り 冬瓜 ナッツ 野菜	767 30.5	
26 火	フィッシュバーガー カレー粉ふき芋 コーンクリームスープ 巨峰	牛乳 ホキ ベーコン チーズ	パン 油 小麦粉 パ ン粉 砂糖 バター ジャが芋 トマトチ ーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン パプリカ 巨峰	783 32.5	
27 水	ごはん 和風おろしハンバーグ ごまあえ かき玉みそ汁 みかん	牛乳 鶏肉 大豆 卵	米 麦 油 パン粉 砂 糖 でん粉 ごま	人参 玉ねぎ 大根 もや し 小松菜 ほうれん草 ねぎ みかん	813 35	
28 木	ミートソーススパゲティ 糸寒天サラダ ポテトチーズ焼	牛乳 豚肉 いん豆 ベーコン チーズ	スパゲティ 小麦粉 砂 糖 ジャが芋 油 バ ター	人参 トマト 玉葱 マッシュ ルーム キャベツ	802 31.8	
29 金	さんまの蒲焼丼 野菜の磯和え 根菜のごま汁 梨	牛乳 さんま のり	米 麦 でん粉 砂糖 里芋 油 ごま	人参 小松菜 もやし 白 菜 ごぼう 大根 長葱 梨	886 28.2	

25日(月)
冬瓜のスープ
とうがんは、7~9月に収穫される夏野菜で、そのままの状態でおけば冬まで保存できることから、「冬瓜」とよばれます。今回は東京都八王子の農場で収穫された「姫冬瓜」という種類のものを使います。

29日(金)
さんまの蒲焼丼
さんまは、漢字で書くと「秋刀魚」です。刀のような体形からこの字が当てられています。さんま漁は7月ごろから始まり12月ごろまで続きますが、9・10月がピークで、脂がのって最もおいしいとされています。



◆◇お知らせ◆◇
21日(木)
定期考査のため給食はありません。



※献立は都合により変更する場合があります。牛乳は毎日出ます。食材の産地は大森三中ホームページに掲載しています。