



9月献立表



足立区立第六中学校
校長 葛木有紀
栄養士 竹内美涼

日	曜	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月	カレーライス わかめのレモンぼん酢和え ぶどうゼリー	○	学乳,鶏こま肉,カットわかめ,粉寒天	米,じゃがいも,油,小麦粉,バター,砂糖	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが, チンゲンツァイ,もやし,レモン汁,ぶ どうジュース	751 kcal 28.8 g 17.9 g 3.2 g
2	火	麦ご飯 酢豚 はるさめサラダ 果物	○	学乳,豚モモ(脂身付き)	米,押麦,でんぶん,揚げ油,砂糖,緑豆 はるさめ,白いりごま,ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ, ピーマン,干し椎茸,,キャベツ,きゅ うり,もやし,パイン	712 kcal 21.9 g 18.2 g 2.6 g
3	水	揚げパン 豆腐サラダ ポトフ 果物	○	学乳,木綿豆腐,豚モモ(脂身付き), ウィンナー	ショートニングパン,揚げ油,グラニュー糖, ごま油,砂糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,もやし,玉葱,か ぶ,パセリ,オレンジ	727 kcal 29.6 g 30.9 g 3.3 g
4	木	こぎつねご飯 ししゃもの磯部揚げ 小松菜とたまごの磯辺和え 澄まし汁	○	学乳,若鶏ひき肉,油揚げ,ししゃもた まご,あおのり,刻みのり,絹ごし豆 腐,カットわかめ	米,砂糖,小麦粉,揚げ油,油,玉ふ	にんじん,こまつな,キャベツ,長ねぎ	741 kcal 32.1 g 29.0 g 3.4 g
5	金	五目チャーハン 中華玉子スープ スパイシービーンズポテト	○	学乳,冷凍むきえび,豚小間,鶏こま肉 (皮付き),絹ごし豆腐,たまご,大豆	米,油,ごま油,でんぶん,じゃがいも, 揚げ油	しょうが,干し椎茸,にんじん,長ね ぎ,こまつな	730 kcal 33.0 g 23.2 g 2.7 g
6	土						
7	日						
8	月	麦ご飯 海苔の佃煮 ししゃものカレー焼き おひたし 豚汁	○	学乳,もみのり,ししゃも(生干し),糸 けずり節,豚小間,生揚げ,白みそ,赤 みそ	米,米粒麦,砂糖,でんぶん,油,じゃが いも,こんにゃく	こまつな,もやし,キャベツ,ごぼう, にんじん,だいこん,長ねぎ	675 kcal 28.6 g 19.0 g 2.5 g
9	火	麦ご飯 五目鶏じゃが 菊花和え 果物	○	学乳,鶏こま肉(皮なし)	米,米粒麦,じゃがいも,こんにゃく, 油,砂糖	にんじん,玉葱,菊のり,こまつな,だ いこん,巨峰	708 kcal 34.7 g 12.1 g 2.2 g
10	水	たまごサンド ツナサラダ ミネストローネ	○	学乳,たまご,プレーンヨーグルト(学乳), サラダチーズ,ツナ水煮,ベーコン,大 豆	無塩パン,マヨネーズ,油,砂糖,じゃ がいも	玉葱,パセリ,もやし,こまつな,キャ ベツ,ホールコーン,だいこん,にんじ ん,トマト缶詰,にんにくしょうが	749 kcal 36.3 g 34.8 g 2.9 g
11	木	ご飯 魚のごまみそ焼き ゆかり和え かきたま汁 カフェオレゼリー	○	学乳,さば,赤みそ,絹ごし豆腐,たま ご,粉寒天,調理用牛乳(学乳)	米,砂糖,白すりごま,でんぶん	こまつな,もやし,にんじん,キャベツ	746 kcal 34.8 g 26.4 g 3.0 g
12	金	きのこトマトスパゲティ コーンサラダ フルーツヨーグルト	○	学乳,ベーコン,赤みそ,粉チーズ,プ レーンヨーグルト(学乳)	スパゲッティ,油,砂糖	にんにく,タカノツメ,玉葱,ぶなしめじ,エ リンギ,トマト缶詰,キャベツ,こまつな, ホールコーンもやし,パイン,もも	736 kcal 29.0 g 25.1 g 3.0 g
13	土						
14	日						
15	月	敬老の日					
16	火	上海やきそば バンサンスー 目玉焼きゼリー	○	学乳,豚小間,冷凍むきえび,いか, ロースハム,粉寒天,カルピス	蒸し中華めん(油つき),油,しらた き,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱, キャベツ,たけのこ,干し椎茸,こまつ な,きゅうり,もも缶	720 kcal 28.4 g 17.5 g 3.8 g
17	水	麻婆なす丼 もやしナムル マロンケーキ	○	学乳,豚ひき肉,大豆,生揚げ,赤みそ, たまご,生クリーム(学乳),調理用 牛乳(学乳)	米,米粒麦,油,砂糖,でんぶん,ごま油, バター,小麦粉,くり	なす,玉葱,にんじん,にら,しょうが, にんにく,もやし	893 kcal 31.7 g 31.4 g 3.4 g
18	木	さつま芋ご飯 焼魚 こぎつねサラダ 白みそ汁	○	学乳,ほっけ,油揚げ,豚小間,生揚げ, 調製豆乳,調理用牛乳(学乳),赤みそ	米,さつまいも,黒いりごま,しらた き,砂糖,ごま油,油,じゃがいも,バ ター	もやし,こまつな,キャベツ,にんじん	743 kcal 36.7 g 27.0 g 3.1 g
19	金	前期期末考査1日目(給食なし)					
20	土	土曜授業日(給食なし)					
21	日						
22	月	秋の炊き込みご飯 いかの甘辛和え ピーナッツドレッシングサラダ 味噌汁	○	学乳,さけ角切り,いか,生揚げ,カッ トわかめ,白みそ,赤みそ	米,砂糖,バター,でんぶん,じゃがい も,ピーナッツバター,ピーナッツ粉, ピーナッツ割	ぶなしめじ,にんにく,しょうが,キャ ベツ,もやし,にんじん,こまつな,長 ねぎ	752 kcal 37.1 g 18.9 g 3.4 g
23	火	秋分の日					
24	水	コッペパン ジャム&マーガリン かぼちゃオムレツ ツナマヨグリーンサラダ ポタージュ	○	学乳,豚ひき肉,大豆,たまご,調理用 牛乳(学乳),ツナ水煮,生クリーム (学乳),調製豆乳	パン,マーガリン,油,マヨネーズ, じゃがいも,小麦粉,バター,コーンス ターチ	いちごジャム,かぼちゃ,玉葱,水菜, もやし,キャベツ,こまつな	867 kcal 36.4 g 39.2 g 2.2 g
25	木	ご飯 鰯の梅しそフライ 野菜の生姜醤油和え のっぺい汁	○	学乳,あじ,たまご,油揚げ	米,小麦粉,パン粉(乾燥),揚げ油,でん ぶん	しそ葉,ねり梅,にんじん,こまつな, もやし,しょうが,だいこん,ごぼう, 長ねぎ	708 kcal 30.8 g 19.4 g 2.7 g
26	金	パエリア コールスローサラダ スイートポテト	○	学乳,ベーコン,いか,冷凍むきえび, 豆乳,生クリーム(学乳)	米,バター,油,マヨネーズ,さつまい も,砂糖	玉葱,ピーマン,にんにく,トマト缶 詰,キャベツ,にんじん,ホールコーン	845 kcal 25.3 g 28.3 g 2.7 g
29	月	しらすトースト チーズサラダ ポークビーンズ	○	学乳,ちりめん,あおのり,ピザチー ズ,サラダチーズ,大豆,金時いんげん まめ(乾),豚小間	食パン,マヨネーズ,油,砂糖,じゃが いも	ホールコーン,玉葱,きゅうり,にんじ ん,もやし,キャベツ,にんにく,しょ うが,セロリー,トマト缶詰	822 kcal 41.7 g 37.8 g 3.9 g
30	火	きんぴらご飯 鮭の南蛮漬け 切干大根と野菜のサラダ 味噌汁	○	学乳,生サケ,木綿豆腐,白みそ,赤み そ	米,油,砂糖,小麦粉,でんぶん,揚げ油, 白すりごま,ごま油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,干し椎茸,さやいん げん,しょうが,長ねぎ,もやし,きゅ うり,切干しだいこん,ホールコーン	738 kcal 34.8 g 20.1 g 2.9 g