



9月献立表



足立区立第六中学校
校長 葛木有紀
栄養士 町田瑞季

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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	火	ドライカレー 豆腐サラダ 冷凍パイ	○	牛乳,粉チーズ,レンズまめ,豚ひき肉, 木綿豆腐	米,小麦粉,砂糖,油,バター,ごま油	にんじん,ごまつな,にんにく,しょう が,セロリ,玉葱,キャベツ,冷凍パイ ン	717 kcal 26.4 g 20.5 g 2.7 g
2	水	明太フランス パンパンジーサラダ ポトフ	○	牛乳,粉チーズ,たらこ,辛子めんたい こ,鶏肉ささ身,豚小間,ウィンナー	ソトウヰ,でんぶん,三温糖,じゃが いも,マヨネーズ,バター,ごま油,白す りごま,練りごま,油	にんじん,玉葱,きゅうり,キャベツ,も やし,にんにく,かぶ	702 kcal 28.8 g 34.9 g 3.3 g
3	木	麦ご飯 えびとポテトのチリソース はるさめサラダ	○	牛乳,えび,いか,ロースハム	米,押麦,でんぶん,じゃがいも,砂糖, 緑豆はるさめ,油,ごま油	ごまつな,長ねぎ,しょうが,にんにく, きゅうり,キャベツ	750 kcal 31.1 g 17.4 g 2.2 g
4	金	こぎつねご飯 ししゃものスパイシー揚げ 小松菜とたまごの磯辺和え すまし汁	○	牛乳,ししゃも,刻みのり,わかめ,鶏ひ き肉,油揚げ,たまご,絹ごし豆腐	米,砂糖,でんぶん,玉ふ,油	にんじん,ごまつな,もやし,長ねぎ,え のきたけ	742 kcal 31.4 g 28.9 g 3.3 g
5	土						
6	日						
7	月	スパゲッティミートソース マッシュポテト 抹茶マフィン (リクエストデザート)	○	牛乳,粉チーズ,豚ひき肉,大豆,たまご	スパゲッティ,小麦粉,じゃがいも,砂 糖,ホワイトチョコレート,油,バター	にんじん,トマト缶詰,玉葱,マッシュ ルーム,しょうが,にんにく,枝豆	895 kcal 33.9 g 32.0 g 3.3 g
8	火	さつまいもご飯 ひらすのしょうが焼き のりたま和え 味噌汁	○	牛乳,もみのり,カットわかめ,アオヒ ラス,たまご,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,さつまいも,黒いりごま,油,ごま油	ごまつな,にんじん,しょうが,キャベ ツ,もやし,長ねぎ	736 kcal 34.3 g 27.7 g 3.2 g
9	水	麦ご飯 筑前煮 菊花和え 冷凍アップル	○	牛乳,鶏肉モモ,生揚げ ◆重陽の節句◆	米,米粒麦,じゃがいも,こんにゃく,三 温糖,砂糖,油	にんじん,さやいんげん,ごまつな,た けのこ,生しいたけ,菊のり,もやし,だ いこん,えのきたけ,冷凍アップル	794 kcal 33.3 g 25.9 g 2.3 g
10	木	前期末考査1日目 (給食なし)					
11	金	マーガリンパン フィラパネー ひよこ豆のサラダ モロヘイヤのスープ	○	牛乳,プレーンヨーグルト,鶏肉モモ,たまご, ひよこまめ,ロースハム,鶏こま肉	マーガリンパン,砂糖,小麦粉,パン粉, じゃがいも,でんぶん,油	ごまつな,にんじん,モロヘイヤ,玉葱, キャベツ,きゅうり,えのきたけ,にん にく	726 kcal 31.7 g 32.7 g 2.7 g
12	土						
13	日						
14	月	ご飯 鰯の梅しそフライ 野菜のしょうが醤油和え のっぺい汁	○	牛乳,あじ,たまご,いか,生揚げ	米,小麦粉,パン粉,でんぶん,油	しそ葉,にんじん,ごまつな,ねり梅,も やし,しょうが,だいこん,長ねぎ	719 kcal 34.5 g 19.6 g 2.8 g
15	火	麻婆なす丼 にらたまスープ サイダーゼリー (リクエストデザート)	○	牛乳,粉寒天,豚ひき肉,大豆,生揚げ, 赤みそ,絹ごし豆腐,たまご	米,米粒麦,砂糖,でんぶん,油,ごま油	にんじん,にら,なす,ぶなしめじ,エリ ンギ,しょうが,にんにく,長ねぎ,玉 葱,パイン缶,さくらんぼ缶	755 kcal 31.2 g 25.0 g 2.3 g
16	水	しょうゆラーメン ベーコンポテト春巻き 果物 (なし)	○	牛乳,わかめ,サラダチーズ,豚小間, ベーコン	冷凍ラーメン,砂糖,じゃがいも,はる まきの皮,小麦粉,ごま油,油	ごまつな,メンマ,長ねぎ,なし	696 kcal 30.7 g 23.2 g 2.9 g
17	木	中華丼 わかめスープ チョコレートケーキ (リクエストデザート)	○	牛乳,わかめ,生クリーム,豚小間,い か,えび,うずら卵,鶏こま肉,木綿豆 腐,たまご	米,砂糖,でんぶん,小麦粉,はちみつ, ミルクチョコレート,粉糖,油,ごま油, バター	にんじん,ごまつな,しょうが,たけの こ,干し椎茸,玉葱,キャベツ,もやし, 長ねぎ	854 kcal 35.5 g 29.7 g 3.2 g
18	金	クロワッサン かぼちゃオムレツ バジルドレッシングサラダ ポタージュ	○	牛乳,サラダチーズ,生クリーム,豚ひ き肉,たまご,白いんげんビュレ,調 製豆乳	クロワッサン,砂糖,じゃがいも,小麦 粉,油,オリーブ油,バター	かぼちゃ,にんじん,ごまつな,玉葱, きゅうり,にんにく,レモン汁	731 kcal 30.0 g 41.1 g 3.0 g
19	土						
20	日						
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	麦ご飯/海苔の佃煮 にぎずの香味揚げ ちくわ入りおひたし 豚汁	○	牛乳,もみのり,にぎず,竹駒ちくわ,糸 けずり節,豚小間,油揚げ,白みそ,赤み そ	米,砂糖,でんぶん,小麦粉,糸こんにゃ く,油	ごまつな,にんじん,にんにく,しょう が,はくさい,もやし,だいこん,長ねぎ	708 kcal 29.6 g 19.6 g 2.8 g
25	金	サラダうどん さつまいもの天ぷら 月見団子	○	牛乳,わかめ,鶏肉ささ身,たまご,絹ご し豆腐 ◆十五夜メニュー◆	うどん,砂糖,さつまいも,小麦粉,冷凍 白玉,ごま油,油	ごまつな,にんじん,しょうが,もやし, きゅうり	728 kcal 26.0 g 16.1 g 2.3 g
26	土	土曜授業日 (給食なし)					
27	日						
28	月	栗ご飯 銀たらの西京焼き こぎつねサラダ 味噌汁	○	牛乳,ぎんだら,白みそ,油揚げ,生揚 げ,赤みそ	米,砂糖,こんにゃく,くり,ごま油	ごまつな,にんじん,しょうが,もやし, キャベツ,玉葱	716 kcal 29.0 g 28.6 g 3.1 g
29	火	シーフードピラフ カレーシチュー 果物 (バナナカット)	○	牛乳,粉チーズ,鶏こま肉,冷凍むきえ び,いか,ツナオイル,豚小間,レンズま め,調製豆乳	米,じゃがいも,小麦粉,バター,オリ ーブ油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,にん にく,しょうが,マスカット	797 kcal 34.0 g 26.6 g 2.7 g
30	水	しらすトースト 人参ドレッシングサラダ ポークビーンズ	○	牛乳,ちりめん,あおのり,ピザチーズ, いか,大豆,レンズまめ,豚小間	無塩パン,砂糖,じゃがいも,マヨ ネーズ,油	ごまつな,にんじん,トマト缶詰,冷凍 ホールコーン,玉葱,キャベツ,もやし, にんにく,しょうが	749 kcal 38.0 g 32.7 g 3.3 g

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

<お知らせ>

☆ 9月10日 (木) は期末考査のため、給食はありません。

☆ 9月29日 (火) は特支区陸上大会のため、1組は給食がありません。