



令和6年度

9月の献立表

足立区立栗島中学校



日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		エネルギーたんぱく質食塩相当量	献立メモ
				体を作るものになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
3火	キーマカレー		インドカレー屋のドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 鶏ひき肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな トマト缶	しょうが たまねぎ ホールコーン缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶	米 麦 砂糖	バター 油	832 kcal 32.2 g 2.3 g	ドレッシングには油・酢・ヨーグルト・ケチャップ・塩・砂糖・にんじんとたまねぎのすりおろし・数種のスパイスが入ります。
4水	冷やし中華		中華ポテト	ささ身 たまご	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり	冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも	ごま油 油 白ごま	741 kcal 34.2 g 2.5 g	冷やし中華の具は・野菜・甘辛く煮たささ身・薄焼き卵です！
5木	ごはん		タラの手作り食べるラー油がけ おろしポン酢和え 卵と豆腐のふわふわ汁	すけとうだら 赤みそ たまご 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが だいこん レモン	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油	729 kcal 33.6 g 2.6 g	【給食でSDGs】この日のタラはカットする工程で出てしまう小さな切身をブロック状に固めた再利用食材です！
6金	ツナビーンズサンド		小松菜と卵のサラダ ミネストローネ	ツナ 大豆 たまご ウィンナー レンズ豆	牛乳 ピザチーズ	にんじん ごまつな トマト缶	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ	無塩パン 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油	718 kcal 33.3 g 2.9 g	ツナビーンズサンドに使っている大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、タンパク質が豊富！
9月	9/9は重陽の節句 しらすとごま入り わかめごはん 重陽の節句にちなんだ献立		じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 菊のすまし汁	豚肉 生揚げ かまぼこ	牛乳 炊きこみわかめ しらす干し	にんじん ごまつな	たまねぎ 干し椎茸 きくの花	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん	白ごま 油	768 kcal 33.5 g 3.0 g	旬の食材→食用菊 重陽の節句には菊の花びらを使った菊酒を飲んで、長寿を願うなどの風習があります。
10火	2年生・国語科 ごはん 教科書コラボ給食 えんびフライ		えんびフライ・鯖フライ 千切りキャベツのごま酢和え せんべい汁	エビ さば 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん まいたけ 長ねぎ ごぼう	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく かやきせんべい	白すりごま 油	803 kcal 29.6 g 2.3 g	「盆土産」に出てくるえんびフライ(エビフライ)を作ります！汁物は青森県出身の作者にちなんで郷土料理のせんべい汁です。
12木	ナスと豆腐の よくばり麻婆丼 野菜の日(ナス)		中華サラダ あんぱん豆腐 杏仁豆腐	豚肉 赤みそ 八丁味噌 豆腐	牛乳 わかめ 粉寒天 調理用牛乳	にんじん ごまつな ピーマン	にんにく しょうが 干し椎茸 もも缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 砂糖 でんぷん 緑豆はるさめ	油 ごま油 白ごま	839 kcal 31.2 g 2.4 g	旬の食材→秋ナス 夏野菜のイメージが強いナスですが、秋のナスは実がしまっていておいしいとされています！
13金	ガーリックトースト		レバ・ポテ・ビーンズマリアソース たまご 卵スープ きよほう 巨峰&マスカット	豚レバー 大豆 たまご ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん ごまつな パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ マスカット 巨峰	食パン でんぷん 米粉 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油 油	739 kcal 32.1 g 3.2 g	旬の果物 →シャインマスカット 皮ごと食べられて甘みも強いぶどうの仲間です。
17火	中秋の名月 ごはん 手作りなめたけ 行事食(十五夜)		いも煮 おひたし お月見ゼリー	豚肉	牛乳 粉寒天	にんじん ごまつな	えのき ごぼう しめじ 長ねぎ もやし キャベツ ぶどうジュース もも缶	米 砂糖 さといも こんにやく		783 kcal 25.6 g 2.3 g	十五夜は里芋の旬が始まる時期で「芋名月」とも呼ばれます！里芋を使った芋煮と月をイメージしたデザートを作ります。
18水	栗ごはん		ししゃものから揚げ だいこん 大根のツナ和え じゃがいものみそ汁	ツナ 油揚げ 白みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	しょうが だいこん はくさい たまねぎ 長ねぎ	米 もち米 でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	栗 黒ごま 油	711 kcal 26.5 g 3.2 g	旬の食材→栗 栗のおいしい時期が始まります！給食では生の栗を蒸して栗ごはんを作ります。
19木	1年生・魚沼自然教室直前！ ごはん 新潟県にちなんだ給食		鮭と車麩のつや煮 栃尾揚げのねぎみそ焼き ごましょうゆ和え	サケ 油揚げ 赤みそ 糸けずり節	牛乳	にんじん ごまつな	長ねぎ もやし	米 砂糖 小麦粉 でんぷん じゃがいも 車ふ	油 白ごま	811 kcal 37.4 g 2.3 g	1年生の魚沼自然教室に向けて、新潟県で馴染みのある鮭・車麩・栃尾揚げを使った給食です。1年生は現地でおいしいお米を堪能してください！
20金	栗中ペーカリー♪ 手作りココアロール 手作りパン給食		米粉のポークシチュー ごまドレサラダ きよほう 巨峰	豚肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ 巨峰 ホールコーン缶	強力粉 砂糖 じゃがいも 米粉	バター 油 練りごま 白ごま	699 kcal 30.1 g 2.4 g	旬の果物→巨峰 国内のぶどうシェアNo.1!!ぶどうの王様とも呼ばれる品種です。ごぼうのうま味を生かしたピラフを作ります。
24火	鶏ごぼうピラフ		ポテトオムレツ おしおぎ 押麦のスープ	鶏肉 ツナ たまご	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう	米 麦 じゃがいも 押麦	バター 油	748 kcal 34.0 g 2.7 g	旬の果物→梨 8月から旬が続く梨は「幸水」→豊水→新高や南水」と品種が変わっていきます！
25水	ごま豆乳坦々うどん		きびなごの甘辛揚げ なし 梨	豚肉 大豆 赤みそ 豆乳	牛乳 きびなご	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし 梨	冷凍うどん でんぷん 小麦粉 砂糖	ごま油 油 練りごま 白ごま	785 kcal 38.6 g 3.3 g	旬の果物→梨 8月から旬が続く梨は「幸水」→豊水→新高や南水」と品種が変わっていきます！
26木	ごはん		さば 鯖のカレーしょうゆ焼き 磯辺和え かきたま汁	さば 豆腐 たまご	牛乳 刻みのり	ごまつな	キャベツ もやし たまねぎ えのき 長ねぎ	米 でんぷん 砂糖		729 kcal 34.8 g 2.2 g	鯖とカレー粉、カレーが鯖の臭みを消してくれるので、相性の良い組み合わせです。
27金	1年生・社会科 スロッピージョー 教科書コラボ給食 アメリカ料理		チョップドサラダ ホタテのクラムチャウダー	豚肉 鶏肉 豚レバー 豆乳 ほたて ベーコン	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん ごまつな ピーマン	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン缶 セロリ しめじ	無塩パン 砂糖 米粉 じゃがいも	オリーブ油 エッグゲア (卵不使用) 油 バター	729 kcal 36.9 g 2.7 g	「世界の様々な地域」の学習から、アメリカ合衆国の料理を提供します。アメリカで発展したファストフード文化を感じられるメニューです。
30月	ごはん		いかのかりん揚げ 山吹和え だいこん なまあ 大根と生揚げのみそ汁	いか たまご 生揚げ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ だいこん はくさい	米 でんぷん 小麦粉	油	710 kcal 34.7 g 2.5 g	しょうがじょうゆで下味をつけたいかに片栗粉をまぶして揚げます。ごはんが進む一品です。

【今月の給食目標】生活リズムを整え、よい食習慣を身につけましょう。【今月の平均栄養価】エネルギー：757kcal たんぱく質：32.8g 食塩相当量：2.6g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。