

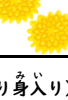
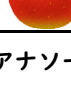
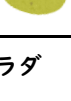
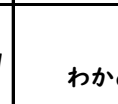


令和7年度

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		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		
2火	 チキンカレーライス		こまつな たまご 小松菜と卵のサラダ パイナップル 	鶏肉 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ パイン	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	882 kcal 30.5 g 2.3 g	夏休み明けの給食は、 数種類のスパイスを 使って作るこだわりの カレーライスです。
3水	 冷やし中華		ちゅうか 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 白ごま	747 kcal 34.3 g 2.8 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。
4木	ごはん		ぶりの手作り食べるラー油がけ いそべあ 磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁	ぶり 赤みそ 白みそ 豆腐	牛乳 刻みのり わかめ	こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん もやし えのき	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	揚げ油 ごま油	795 kcal 33.8 g 2.3 g	揚げたぶりに給食室で 作った手作りの食べる ラー油をかけます。
5金	キャベツたっぷり タコストースト		こまつな 小松菜ポトフ えだまめ入りマッシュポテト りんご 	豚ひき肉 大豆 ウィンナー	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな トマト	にんにく キャベツ たまねぎ えだまめ りんご	胚芽パン じゃがいも	油 オリーブ油 バター	708 kcal 32.5 g 3.6 g	給食メニューコンク ールで区の優秀賞に選ば れた献立です。キャベ ツたっぷりのタコス ミートをトーストに乗 せて焼きます。
8月	あき 秋ナスとトマトの スパゲッティ		ベーコンサラダ スイートポテト 	ベーコン ツナ	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	トマト缶 こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ マッシュルーム なす	スパゲッティ 砂糖 さつまいも はちみつ	オリーブ油 揚げ油 バター	813 kcal 28.5 g 2.7 g	旬の食材→さつまいも 食物繊維たっぷり！秋 から冬のおいしい食材 です。
9火	9/9は重陽の節句 ごはん		さけ 鮭のみそマヨ焼き じゃがいものひじき煮 きく 菊のすまし汁 	鮭 白みそ かまぼこ 鶏肉 豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん	たまねぎ はくさい きくの花	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	695 kcal 36.2 g 2.6 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。
11木	ちくわい 竹輪入り チャーハン		ちゅうか 中華あんかけの卵焼き (たらす り身入り) なま 生揚げのスープ	豚肉 焼き竹輪 たらすり身 たまご 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 米粉	油	718 kcal 35.0 g 2.8 g	今月の卵焼きはオイス ターソースや鶏がら スープで中華風に味つ けをしたあんかけをか けます。
12金	エッグトースト		ぎょかい まめ 魚介と豆のトマト煮込み コーンサラダ きよほう 巨峰 	たまご ベーコン ほたて いか 大豆	牛乳 ピザチーズ	にんじん こまつな トマト缶	たまねぎ にんにく マッシュルーム ホールコーン缶 キャベツ 巨峰	食パン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) 油 オリーブ油	736 kcal 40.1 g 3.6 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。
16火	 ナスと豆腐の よくばり麻婆丼 野菜の日(ナス)		もやしとわかめの中華和え あんにと豆腐 杏仁豆腐	豚ひき肉 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ 粉寒天 調理用牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ もやし なす みかん缶 黄桃缶 パイン缶	米 麦 砂糖 でんぷん	油 揚げ油 ごま油	819 kcal 30.8 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。
17水	ごはん		サメの竜田揚げ  もやしのおかか和え かきたま汁	もうかさめ けずり節 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし 長ねぎ	米 でんぷん	揚げ油	709 kcal 32.6 g 2.3 g	サメはフライや竜田揚 げなどにするとおいし く食べられる食材で す。
18木	ココアパン		マカロニグラタン ミネストローネ りんご 	鶏肉 ウィンナー レンズ豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	こまつな にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム りんご	ココアパン 小麦粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油 バター	840 kcal 31.3 g 3.5 g	手作りのベシャメル ソースで作る、マカロ ニがたっぷり入ったグ ラタンです。
19金	とり 鶏ごぼうピラフ		レバポテビーンズマリアナソース たまご 卵スープ	鶏肉 豚レバー 大豆 豚肉 たまご	牛乳	にんじん パセリ こまつな	しめじ ごぼう しょうが たまねぎ キャベツ	米 麦 でんぷん 米粉 じゃがいも 砂糖	バター 油 揚げ油	773 kcal 34.6 g 2.6 g	ごぼうのうま味を生か した美味しいピラフを 作ります。
22月	給食で世界の味めぐり! ガパオライス	 	いか はるさめ いか入り春雨サラダ フルーツヨーグルト 	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 いか	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン バジル にんじん	しょうが にんにく エリンギ たまねぎ キャベツ もやし パイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 麦 砂糖 小麦粉 小豆はるさめ	油 ごま油	861 kcal 35.9 g 2.6 g	「ガパオライス」のガ パオはバジルのことを 意味します。ひき肉・ 野菜・バジルを炒めた 具とごはんと一緒に食 べます。
24水	 ごま豆腐坦々うどん		きびなご あまからあ なし 梨 	豚肉 大豆 赤みそ 豆乳	牛乳 きびなご	にんじん こまつな	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 38.4 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!
25木	カレーミートサンド		バジルドレッシングサラダ キャロットポタージュ	豚ひき肉 豚レバー レンズ豆	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳 生クリーム	こまつな にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン缶	コッペパン 小麦粉 砂糖 米	油 バター	711 kcal 31.1 g 2.7 g	カレーミートサンドは 無塩パンで作ります。 蒸して作るのももち ちした食感が味わえ ます。
26金	 果ごはん		ししゃもの磯辺揚げ やさしい 野菜のひじき和え みぞれ汁	豆腐	牛乳 ししゃも 青のり 芽ひじき	にんじん こまつな	キャベツ しめじ だいこん もやし	米 もち米 砂糖 米粉 こんにやく でんぷん	栗 黒ごま 揚げ油	698 kcal 23.5 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。
29月	わかめごはん		とうがん なまあ 冬瓜と生揚げのそぼろ煮 やまぶき 山吹和え 	豚ひき肉 厚揚げ たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 干し椎茸 とうがん キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	757 kcal 30.6 g 2.1 g	旬の食材→冬瓜 「冬」が付きますが7 月～9月にかけて旬 の野菜です。丸ごと保 管すると冬までもちま す。
30火	1年生・魚沼自然教室直前! ごはん		さけ くるまふ 鮭と車麩のつや煮 とちおあ 栃尾揚げのねぎみそ焼き れんこんのおかか和え	サケ 栃尾揚げ 赤みそ 糸けずり節	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ キャベツ れんこん	米 砂糖 小麦粉 でんぷん じゃがいも 車麩	揚げ油	813 kcal 37.1 g 2.2 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 てきてください!

【今月の給食目標】生活リズムを整え、良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：770kcal たんぱく質：33.2g 食塩相当量：2.8g

※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。