

# [ 9 月 給 食 献 立 表 ]



令和4年度

9月の給食目標

生活リズムと食事について考えよう

中野区立明和中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	トピック
1木	夏野菜カレーライス	○	フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳、鶏肉、ハム	米、麦、 <b>キャノラ油</b> 、バター、小麦粉、じゃが芋、砂糖	玉葱、にんにく、生姜、人参、ズッキーニ、ナス、赤ピーマン、黄ピーマン、りんご、トマト缶、キャベツ、胡瓜、コーン、冷凍みかん	鶏がら、 <b>カレー粉</b> 、 <b>塩</b> 、 <b>こしょう</b> 、 <b>かつお</b> 、 <b>かつお</b> 、 <b>しょうゆ</b> 、 <b>かつお</b> 、 <b>酢</b>	840 kcal 24.2 g 23.5 g	☆8日(木) <b>十五夜</b> 十五夜とは、旧暦の8月15日(現在の9月15日)前後に訪れる満月の日のこと。別名、中秋の名月や芋名月とも呼ばれます。十五夜は、豊作を祝う行事でもあるため、団子や里芋などをお供えし、月に収穫を感謝します。給食では、秋の味覚の里芋を使った、里芋ごはんをつくります。
2金	ごはん	○	白身魚のピリ辛ソースがけ 大豆の五目煮 えのき和え かきたま汁	牛乳、アブラカレイ、みそ、大豆、昆布、豆腐、卵	米、麦、 <b>でんぶ</b> 、 <b>なたね油</b> 、砂糖、 <b>白ごま</b> 、 <b>こんにゃく</b>	長葱、にんにく、生姜、 <b>りんご</b> 、 <b>ごぼう</b> 、 <b>蓮根</b> 、人参、 <b>干し椎茸</b> 、 <b>小松菜</b> 、 <b>キャベツ</b> 、えのきだけ	塩、 <b>こしょう</b> 、 <b>一味唐辛子</b> 、 <b>かつお節</b> 、 <b>本みりん</b> 、 <b>出し昆布</b>	768 kcal 35.2 g 19.9 g	
5月	ごはん	○	ジャンボ揚げギョウザ 茎わかめともやしの和え物 キムチ汁	牛乳、豚肉、みそ、 <b>茎わかめ</b> 、 <b>油揚げ</b> 、 <b>生揚げ</b>	米、 <b>麦</b> 、 <b>ごま油</b> 、 <b>餃子の皮</b> 、 <b>なたね油</b> 、砂糖、 <b>じゃが芋</b>	生姜、 <b>長葱</b> 、 <b>白菜</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>ニラ</b> 、 <b>干し椎茸</b> 、 <b>もやし</b> 、 <b>人参</b> 、 <b>大根</b> 、 <b>白菜</b> 、 <b>キムチ</b>	塩、 <b>しょうゆ</b> 、 <b>酢</b> 、 <b>宗田厚削り</b> 、 <b>煮干削り</b>	831 kcal 27.2 g 27.8 g	
6火	☆奈良県郷土料理☆ 枝豆ごはん	○	千草焼き のつべ 飛鳥鍋	牛乳、 <b>竹輪</b> 、 <b>卵</b> 、 <b>生揚げ</b> 、 <b>鶏肉</b> 、 <b>油揚げ</b> 、 <b>豆腐</b> 、 <b>みそ</b>	米、 <b>キャノラ油</b> 、砂糖、 <b>ごま油</b> 、 <b>里芋</b> 、 <b>こんにゃく</b>	枝豆、 <b>玉葱</b> 、 <b>人参</b> 、 <b>干し椎茸</b> 、 <b>ほうれん草</b> 、 <b>ごぼう</b> 、 <b>大根</b> 、 <b>長葱</b> 、 <b>白菜</b> 、 <b>しめじ</b> 、 <b>生姜</b> 、 <b>小松菜</b>	出し昆布、 <b>塩</b> 、 <b>酒</b> 、 <b>かつお節</b> 、 <b>本みりん</b> 、 <b>鶏がら</b> 、 <b>しょうゆ</b>	817 kcal 33.6 g 24.6 g	
7水	ココア揚げパン	○	ポークビーンズ カットトマト フルーツポンチ	牛乳、豚肉、大豆、 <b>白いんげん豆</b> 、 <b>生クリーム</b> 、 <b>豆腐</b>	コッペパン、 <b>なたね油</b> 、 <b>グラニュー糖</b> 、 <b>キャノラ油</b> 、 <b>じゃが芋</b> 、砂糖、 <b>白玉粉</b>	にんにく、生姜、 <b>玉葱</b> 、 <b>人参</b> 、 <b>トマト缶</b> 、 <b>トマト</b> 、 <b>黄桃缶</b> 、 <b>りんご缶</b> 、 <b>みかん缶</b> 、 <b>パイナップル</b>	ココア、 <b>鶏がら</b> 、 <b>ワイン</b> 、 <b>かつお</b> 、 <b>しょうゆ</b> 、 <b>酢</b>	878 kcal 30.8 g 32.0 g	
8木	☆十五夜献立☆ 里芋ご飯	○	ししゃもの唐揚げ 大根サラダ 豚汁	牛乳、 <b>鶏肉</b> 、 <b>油揚げ</b> 、 <b>ししゃも</b> 、 <b>豚肉</b> 、 <b>みそ</b> 、 <b>豆腐</b>	米、 <b>キャノラ油</b> 、 <b>里芋</b> 、砂糖、 <b>でんぶ</b> 、 <b>小麦粉</b> 、 <b>なたね油</b> 、 <b>ごま油</b> 、 <b>じゃが芋</b> 、 <b>板こんにゃく</b>	人参、 <b>大根</b> 、 <b>胡瓜</b> 、 <b>コーン</b> 、 <b>ごぼう</b> 、 <b>長葱</b>	出し昆布、 <b>酒</b> 、 <b>塩</b> 、 <b>しょうゆ</b> 、 <b>酢</b> 、 <b>本みりん</b> 、 <b>鰹厚削り節</b>	808 kcal 26.8 g 28.4 g	
9金	☆重陽の節句郷土料理☆ ごはん	○	いわしの筒煮 菊花入りおひたし おふのすまし汁 梨	牛乳、 <b>いわし</b> 、 <b>豆腐</b>	米、 <b>麦</b> 、砂糖、 <b>白ごま</b> 、 <b>麩</b>	生姜、 <b>梅干し</b> 、 <b>小松菜</b> 、 <b>もやし</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>菊の花</b> 、 <b>えのきだけ</b> 、 <b>長葱</b> 、 <b>梨</b>	出し昆布、 <b>酒</b> 、 <b>酢</b> 、 <b>しょうゆ</b> 、 <b>本みりん</b> 、 <b>鰹厚削り節</b> 、 <b>塩</b>	717 kcal 29.2 g 18.5 g	 ☆9日(金) <b>重陽の節句</b> 9月9日は、重陽の節句です。菊が咲く季節でもあることから菊の節句とも呼ばれます。陰陽思想では、奇数は陽の数です。重陽の節句は、一番大きい「9」が重なる日であることから縁起が良い日とされています。長寿や無病息災を願って、秋の味覚をいただきます。給食では、菊花入りのおひたしが登場します。
12月	ビビンバ	○	豆腐の香味だれがけ ワカメスープ	牛乳、 <b>豚肉</b> 、 <b>卵</b> 、 <b>豆腐</b> 、 <b>わかめ</b>	米、 <b>麦</b> 、 <b>キャノラ油</b> 、砂糖、 <b>砂糖</b> 、 <b>ごま油</b> 、 <b>白ごま</b> 、 <b>でんぶ</b> 、 <b>なたね油</b>	にんにく、生姜、 <b>ぜんまい</b> 、 <b>人参</b> 、 <b>小松菜</b> 、 <b>大豆</b> 、 <b>もやし</b> 、 <b>長葱</b> 、 <b>冬瓜</b>	酒、 <b>しょうゆ</b> 、 <b>塩</b> 、 <b>酢</b> 、 <b>本みりん</b> 、 <b>鶏がら</b>	910 kcal 33.7 g 35.7 g	
13火	☆世界の料理 ベトナム☆ バインミー	○	ベトナム風春巻き 鶏肉のフォー	牛乳、 <b>豚肉</b> 、 <b>鶏肉</b>	ソフトフランスパン、 <b>キャノラ油</b> 、砂糖、 <b>緑豆春雨</b> 、 <b>春巻き</b> の皮、 <b>フォー</b>	生姜、 <b>にんにく</b> 、 <b>人参</b> 、 <b>大根</b> 、 <b>玉葱</b> 、 <b>木耳</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>もやし</b> 、 <b>万能葱</b> 、 <b>レモン果汁</b> 、 <b>チンゲン菜</b>	しょうゆ、 <b>ナンプラー</b> 、 <b>本みりん酒</b> 、 <b>酢</b> 、 <b>こしょう</b> 、 <b>鶏がら</b> 、 <b>汁</b> 、 <b>ハダダ</b>	765 kcal 33.4 g 33.3 g	
14水	ツナピラフ	○	ポテトオムレツ マカロニスープ りんご	牛乳、 <b>ツナ水煮</b> 、 <b>ベーコン</b> 、 <b>卵</b> 、 <b>チーズ</b> 、 <b>鶏肉</b>	米、 <b>麦</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>キャノラ油</b> 、 <b>じゃが芋</b> 、砂糖、 <b>シエルマカロニ</b>	玉葱、 <b>人参</b> 、 <b>マッシュルーム缶</b> 、 <b>ピーマン</b> 、 <b>パセリ</b> 、 <b>にんにく</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>りんご</b>	鶏がら、 <b>ワイン</b> 、 <b>塩</b> 、 <b>こしょう</b> 、 <b>かつお</b> 、 <b>しょうゆ</b>	817 kcal 30.0 g 25.4 g	
15木	ごはん	○	いかのさらさ揚げ カラフルポテトソテー 野菜汁 梨	牛乳、 <b>いか</b> 、 <b>油揚げ</b> 、 <b>みそ</b>	米、 <b>麦</b> 、 <b>でんぶ</b> 、 <b>なたね油</b> 、 <b>じゃが芋</b> 、 <b>バター</b>	赤ピーマン、 <b>さやいんげん</b> 、 <b>コーン</b> 、 <b>大根</b> 、 <b>人参</b> 、 <b>ごぼう</b> 、 <b>長葱</b> 、 <b>小松菜</b> 、 <b>梨</b>	塩、 <b>こしょう</b> 、 <b>酒</b> 、 <b>カレー粉</b> 、 <b>しょうゆ</b> 、 <b>宗田厚削り</b> 、 <b>煮干削り</b>	759 kcal 29.3 g 19.3 g	
16金	ごはん	○	肉じゃが さばのレモン焼き ひじき和え	牛乳、 <b>豚肉</b> 、 <b>さば</b> 、 <b>ひじき</b> 、 <b>油揚げ</b>	米、 <b>麦</b> 、 <b>キャノラ油</b> 、 <b>こんにゃく</b> 、 <b>じゃが芋</b> 、砂糖、 <b>バター</b>	玉葱、 <b>人参</b> 、 <b>干し椎茸</b> 、 <b>さやいんげん</b> 、 <b>レモン果汁</b> 、 <b>小松菜</b> 、 <b>キャベツ</b>	かつお節、 <b>しょうゆ</b> 、 <b>塩</b> 、 <b>酒</b> 、 <b>本みりん</b> 、 <b>こしょう</b> 、 <b>酢</b>	887 kcal 35.6 g 27.5 g	
20火	ごはん	○	鶏肉のみそアーモンドがらめ 中華サラダ ワタンスープ 巨峰	牛乳、 <b>鶏肉</b> 、 <b>みそ</b> 、 <b>焼き豚</b>	米、 <b>麦</b> 、 <b>でんぶ</b> 、 <b>小麦粉</b> 、 <b>なたね油</b> 、砂糖、 <b>アーモンド</b> 、 <b>ごま油</b> 、 <b>ワタンの皮</b>	胡瓜、 <b>木耳</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>たけのこ</b> 、 <b>人参</b> 、 <b>もやし</b> 、 <b>干し椎茸</b> 、 <b>小松菜</b> 、 <b>ぶどう</b>	酒、 <b>しょうゆ</b> 、 <b>本みりん</b> 、 <b>酢</b> 、 <b>鶏がら</b> 、 <b>こしょう</b>	725 kcal 28.6 g 19.4 g	
21水	いわしの蒲焼き丼	○	梅おかか和え みそ汁	牛乳、 <b>いわし</b> 、 <b>かつお節</b> 、 <b>みそ</b> 、 <b>わかめ</b> 、 <b>生揚げ</b>	米、 <b>麦</b> 、 <b>小麦粉</b> 、 <b>でんぶ</b> 、 <b>なたね油</b> 、砂糖、 <b>白ごま</b>	生姜、 <b>しし唐</b> 、 <b>大根</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>えのきだけ</b> 、 <b>梅肉</b>	酒、 <b>しょうゆ</b> 、 <b>本みりん</b> 、 <b>宗田厚削り</b> 、 <b>煮干削り</b>	771 kcal 30.6 g 23.5 g	
22木	☆お彼岸献立☆ 五目うどん	○	きなこおはぎ 揚げ野菜のサラダ	牛乳、 <b>鶏肉</b> 、 <b>かまぼこ</b> 、 <b>生揚げ</b> 、 <b>うずら卵</b> 、 <b>きな粉</b>	うどん、 <b>もち米</b> 、 <b>米</b> 、砂糖、 <b>なたね油</b> 、 <b>白ごま</b> 、 <b>キャノラ油</b>	長葱、 <b>人参</b> 、 <b>えのきだけ</b> 、 <b>小松菜</b> 、 <b>かぼちゃ</b> 、 <b>ごぼう</b> 、 <b>蓮根</b> 、 <b>胡瓜</b> 、 <b>キャベツ</b>	出し昆布、 <b>かつお節</b> 、 <b>しょうゆ</b> 、 <b>本みりん</b> 、 <b>塩</b> 、 <b>酒</b> 、 <b>酢</b>	772 kcal 25.9 g 23.2 g	☆22日(木) <b>お彼岸</b> 彼岸とは、春分・秋分を中日とし、前後各3日を合わせた7日間を指します。日本では、ご先祖様を供養し、お墓参りをするという習慣が育まれてきました。お彼岸のお供えといえば、おはぎです。給食では、調理員さんが手作りしてくれまして、お楽しみに！
26月	スパゲティアマトリチャーナ	○	アーモンドポテト コールスローサラダ	牛乳、 <b>ベーコン</b> 、 <b>鶏肉</b> 、 <b>豚肉</b> 、 <b>チーズ</b>	スパゲティ、 <b>オリーブ油</b> 、 <b>さつまいも</b> 、 <b>なたね油</b> 、砂糖、 <b>バター</b> 、 <b>アーモンド</b> 、 <b>キャノラ油</b>	にんにく、 <b>人参</b> 、 <b>玉葱</b> 、 <b>トマト缶</b> 、 <b>しめじ</b> 、 <b>マッシュルーム缶</b> 、 <b>トマトピューレ</b> 、 <b>パセリ</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>胡瓜</b> 、 <b>コーン</b>	かつお、 <b>ワイン</b> 、 <b>塩</b> 、 <b>こしょう</b> 、 <b>れんこん</b> 、 <b>酢</b> 、 <b>からし粉</b>	829 kcal 29.3 g 28.9 g	
27火	ごはん	○	麻婆豆腐 豆もやしのナムル ごぼうの唐揚げ	牛乳、 <b>豆腐</b> 、 <b>豚肉</b> 、 <b>みそ</b>	米、 <b>麦</b> 、 <b>キャノラ油</b> 、砂糖、 <b>でんぶ</b> 、 <b>ごま油</b> 、 <b>白ごま</b> 、 <b>小麦粉</b> 、 <b>なたね油</b>	にんにく、生姜、 <b>玉葱</b> 、 <b>たけのこ</b> 、 <b>干し椎茸</b> 、 <b>長葱</b> 、 <b>ニラ</b> 、 <b>大豆</b> 、 <b>もやし</b> 、 <b>小松菜</b> 、 <b>人参</b> 、 <b>ごぼう</b>	鶏がら、 <b>一味唐辛子</b> 、 <b>チンゲン菜</b> 、 <b>しょうゆ</b> 、 <b>酢</b> 、 <b>塩</b> 、 <b>ベークン</b> 、 <b>ハダダ</b>	798 kcal 30.8 g 23.2 g	
28水	手作りガーリックハーブパン	○	クリームシチュー きのこサラダ 梨	牛乳、 <b>鶏肉</b> 、 <b>生クリーム</b>	パン用小麦粉、砂糖、 <b>オリーブ油</b> 、 <b>キャノラ油</b> 、 <b>バター</b> 、 <b>小麦粉</b> 、 <b>じゃが芋</b> 、砂糖	にんにく、 <b>玉葱</b> 、 <b>人参</b> 、 <b>マッシュルーム缶</b> 、 <b>パセリ</b> 、 <b>しめじ</b> 、 <b>エリンギ</b> 、 <b>えのきだけ</b> 、 <b>胡瓜</b> 、 <b>小松菜</b> 、 <b>梨</b>	パン酵母、 <b>塩</b> 、 <b>バジル</b> 、 <b>鶏がら</b> 、 <b>ワイン</b> 、 <b>こしょう</b> 、 <b>酒</b> 、 <b>酢</b> 、 <b>しょうゆ</b>	819 kcal 26.9 g 32.4 g	
29木	押し麦ごはん	○	魚の黄金焼き 人参の金平 野菜のごま和え みそ汁	牛乳、 <b>さわら</b> 、 <b>さつま揚げ</b> 、 <b>油揚げ</b> 、 <b>みそ</b>	米、 <b>麦</b> 、 <b>ごま油</b> 、 <b>こんにゃく</b> 、砂糖、 <b>白ごま</b> 、 <b>じゃが芋</b>	生姜、 <b>人参</b> 、 <b>さやいんげん</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>小松菜</b> 、 <b>えのきだけ</b> 、 <b>長葱</b>	しょうゆ、 <b>酒</b> 、 <b>イグゲテ</b> (卵不使用)、 <b>ケチカ</b> 、 <b>からし粉</b> 、 <b>本みりん</b> 、 <b>一味唐辛子</b> 、 <b>宗田厚削り</b> 、 <b>煮干削り</b>	781 kcal 32.8 g 23.6 g	
30金	ごはん	○	のりの佃煮 豆腐ハンバーグ おひたし みそ汁	牛乳、 <b>刻みのり</b> 、 <b>豚肉</b> 、 <b>豆腐</b> 、 <b>かつお節</b> 、 <b>みそ</b> 、 <b>わかめ</b>	米、 <b>麦</b> 、砂糖、 <b>キャノラ油</b> 、 <b>じゃが芋</b> 、 <b>パン粉</b> 、 <b>でんぶ</b> 、 <b>麩</b>	玉葱、 <b>えのきだけ</b> 、 <b>もやし</b> 、 <b>小松菜</b>	しょうゆ、 <b>本みりん</b> 、 <b>酒</b> 、 <b>鰹厚削り節</b> 、 <b>塩</b> 、 <b>こしょう</b> 、 <b>かつお</b> 、 <b>宗田厚削り</b> 、 <b>煮干削り</b>	716 kcal 28.9 g 17.3 g	

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。