［９月給食献立表］

令和５年度　　９月の給食目標　暑さに負けない食生活を送ろう　　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 金	夏野菜カレーライス	○	揚げ野菜のサラダ	牛乳, 鶏肉	米, 麦, ｷｬﾉｰﾗ油, バター, 小麦粉, じゃが芋, 砂糖, なたね油, 白ごま	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, トマト缶, かぼちゃ, ごぼう, 蓮根, 胡瓜, キャベツ	鶏がら, ｶﾚｰ粉, ﾜｲﾝ, 塩, こしょう, ｹﾁｬｯﾌﾟ, ｿｰｽ, しょうゆ, ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ, 酢	782 kcal 24.9 g 24.8 g
4 月	ごはん	○	ぎせい豆腐 えのき和え みそ汁	牛乳, 豆腐, 鶏肉, 卵, みそ, わかめ, 生揚げ	米, 麦, 砂糖	干し椎茸, 長葱, 人参, 万能葱, 小松菜, キャベツ, えのきだけ, 大根	塩, しょうゆ, 酒, 本みりん, 宗田厚削り, 煮干削り	674 kcal 30.0 g 21.1 g
5 火	ごはん	○	油淋鶏 茎わかめともやしの和え物 キムチ汁	牛乳, 鶏肉, 茎わかめ, 油揚げ, 豚肉, 生揚げ, みそ	米, 麦, でんぷん, 小麦粉, なたね油, ごま油, 砂糖, じゃが芋	にんにく, 生姜, 長葱, もやし, 人参, 大根, 白菜キムチ, ニラ	しょうゆ, 酒, 酢, 宗田厚削り, 煮干削り	819 kcal 31.9 g 31.1 g
6 水	ピザトースト	○	クラムチャウダー フレンチサラダ	牛乳, ベーコン, チーズ, あさり, 牛乳, ハム	食パン, ｷｬﾉｰﾗ油, じゃが芋, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, マッシュルーム缶, 玉葱, トマト缶, ピーマン, 人参, パセリ, キャベツ, 胡瓜, コーン	塩, こしょう, ｹﾁｬｯﾌﾟ, ｵﾚｶﾞﾉ, ﾊﾞｼﾞﾙ, 鶏がら, 酢	679 kcal 31.2 g 29.6 g
7 木	☆給食試食会☆ ごはん	○	麻婆豆腐 豆もやしのナムル 青のりポテト	牛乳, 豆腐, 豚肉, みそ, 大豆, 青のり	米, 麦, ｷｬﾉｰﾗ油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 白ごま, じゃが芋, なたね油	にんにく, 生姜, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 長葱, ニラ, 大豆もやし, 小松菜, 人参	鶏がら, 一味唐辛子, ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ, しょうゆ, 酒, 酢, 塩, こしょう	809 kcal 35.2 g 26.1 g
8 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 冬瓜のすまし汁 梨	牛乳, いわし	米, 麦, 砂糖, 白ごま, でんぷん	生姜, 梅干し, 小松菜, もやし, キャベツ, 菊の花, 冬瓜, 長葱, 梨	出し昆布, 酒, 酢, しょうゆ, 本みりん, かつお節, 塩	640 kcal 26.7 g 14.8 g
11 月	手作りガーリックハーブパン	○	ポークビーンズ ヨーグルトドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, 大豆, 白いんげん豆, 豆乳クリーム, ヨーグルト	パン用小麦粉, 砂糖, オリーブ油, ｷｬﾉｰﾗ油, じゃが芋, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, トマト缶, キャベツ, レモン果汁, 冷凍みかん	パン酵母, 塩, ﾊﾞｼﾞﾙ, 鶏がら, ﾜｲﾝ, ｹﾁｬｯﾌﾟ, ｿｰｽ, こしょう, ｴｯｸﾞｹｱ（卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ）	737 kcal 29.9 g 26.0 g
12 火	ごはん	○	鶏肉のみそアーモンドがらめ 中華サラダ ワンタンスープ	牛乳, 鶏肉, みそ	米, 麦, でんぷん, 小麦粉, なたね油, 砂糖, アーモンド, ごま油, ワンタンの皮	胡瓜, 木耳, キャベツ, もやし, たけのこ, 人参, 干し椎茸, 小松菜	酒, しょうゆ, 本みりん, 酢, 塩, 鶏がら, こしょう	681 kcal 28.3 g 19.4 g
13 水	ごはん	○	肉じゃが さばのバターレモン焼き ひじき和え	牛乳, 豚肉, さば, ひじき, 油揚げ	米, 麦, ｷｬﾉｰﾗ油, こんにゃく, じゃが芋, 砂糖, バター	玉葱, 人参, 干し椎茸, グリンピース, レモン果汁, 小松菜, キャベツ	かつお節, しょうゆ, 塩, 酒, 本みりん, こしょう, 酢	815 kcal 36.2 g 27.6 g
14 木	五目うどん	○	レバーポテトのマリアナソース 野菜のアーモンド和え	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 生揚げ, うずら卵, 豚レバー	うどん, なたね油, じゃが芋, でんぷん, 小麦粉, 砂糖, アーモンド	長葱, 人参, えのきだけ, 小松菜, 生姜, もやし, キャベツ	出し昆布, かつお節, しょうゆ, 本みりん, 塩, 酒, ｹﾁｬｯﾌﾟ, ｿｰｽ	631 kcal 32.2 g 24.8 g
15 金	☆まごわやさしいメニュー☆ 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, さわら, 豚肉, 油揚げ, みそ, わかめ	米, 麦, ごま油, こんにゃく, 砂糖, 白ごま, じゃが芋	生姜, 人参, キャベツ, 小松菜, えのきだけ, 長葱	しょうゆ, 酒, ｴｯｸﾞｹｱ（卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ）, ﾀｰﾒﾘｯｸ, からし粉, 本みりん, 一味唐辛子, 宗田厚削り, 煮干削り	744 kcal 33.7 g 24.7 g
19 火	☆世界の料理　オセアニアの国々☆ 黒砂糖パン	○	チキンパルミジャーナ パスタサラダ クマラスープ	牛乳, 鶏肉, チーズ, 牛乳, インゲン豆ﾍﾟｰｽﾄ	黒砂糖パン, 小麦粉, パン粉, なたね油, オリーブ油, 砂糖, マカロニ, 砂糖, ｷｬﾉｰﾗ油, じゃが芋, さつま芋, バター	にんにく, 玉葱, トマト缶, 胡瓜, 人参, コーン	塩, こしょう, ﾜｲﾝ, ｿｰｽ, しょうゆ, 酢, からし粉, ｴｯｸﾞｹｱ（卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ）, 鶏がら, ｶﾚｰ粉	846 kcal 38.7 g 31.5 g
20 水	ごはん	○	揚げ魚の南蛮漬け 梅おかか和え かきたま汁	牛乳, アジ, かつお節, 豆腐, 卵	米, 麦, 小麦粉, でんぷん, なたね油, 砂糖	長葱, 大根, キャベツ, えのきだけ, 梅肉, 人参, 小松菜	酒, 塩, こしょう, 本みりん, しょうゆ, 酢, かつお節, 出し昆布	730 kcal 32.5 g 21.5 g
21 木	ツナピラフ	○	ポテトチーズオムレツ きのこサラダ マカロニスープ	牛乳, ツナ水煮, ベーコン, 卵, 牛乳, チーズ, 鶏肉	米, 麦, ｷｬﾉｰﾗ油, じゃが芋, 砂糖, マカロニ	玉葱, 人参, マッシュルーム缶, ピーマン, パセリ, しめじ, エリンギ, えのきだけ, 胡瓜, 小松菜, にんにく, キャベツ	鶏がら, ﾜｲﾝ, 塩, こしょう, ｹﾁｬｯﾌﾟ, 酒, 酢, しょうゆ	774 kcal 31.3 g 26.2 g
22 金	ごはん	○	のりの佃煮 揚げ出し豆腐のごまだれかけ おひたし みそ汁	牛乳, 刻みのり, 豆腐, かつお節, 豆腐, みそ, わかめ	米, 麦, 砂糖, でんぷん, なたね油, 白ごま	もやし, 小松菜, 玉葱, えのきだけ	しょうゆ, 本みりん, 酒, 水, 宗田厚削り, 煮干削り	743 kcal 24.7 g 25.7 g
25 月	ごはん	○	いかのさらさ揚げ カラフルバターソテー 野菜汁	牛乳, いか, 油揚げ, みそ	米, 麦, でんぷん, なたね油, じゃが芋, バター	赤ピーマン, グリンピース, コーン, 大根, 人参, ごぼう, 長葱, 小松菜	塩, こしょう, 酒, ｶﾚｰ粉, しょうゆ, 宗田厚削り, 煮干削り	699 kcal 29.9 g 19.4 g
26 火	☆栃木県郷土料理☆ かんぴょうごはん	○	モロのにらみそ焼き ゆかり和え 耳うどん	牛乳, 豚肉, 油揚げ, さめ切り身, みそ, 豚肉	米, ｷｬﾉｰﾗ油, 砂糖, ごま油, 餃子の皮	かんぴょう, 生姜, 長葱, ニラ, キャベツ, 胡瓜, ゆかり, 大根, 人参, しめじ, 小松菜	出し昆布, しょうゆ, 酒, 塩, 本みりん, かつお節	647 kcal 32.0 g 14.5 g
27 水	スパゲティペスカトーレ	○	アーモンドバターポテト コールスローサラダ	牛乳, いか, えび, ツナ油漬	スパゲティ, ｷｬﾉｰﾗ油, さつま芋, なたね油, 砂糖, バター, アーモンド	にんにく, 人参, 玉葱, マッシュルーム缶, トマト缶, キャベツ, 胡瓜, コーン	ﾜｲﾝ, ｹﾁｬｯﾌﾟ, 塩, こしょう, しょうゆ, 酢, からし粉	687 kcal 26.2 g 22.8 g
28 木	ビビンバ	○	豆腐の香味だれがけ ワカメスープ	牛乳, 豚肉, 卵, 豆腐, わかめ	米, 麦, ｷｬﾉｰﾗ油, 砂糖, 砂糖, ごま油, 白ごま, でんぷん, なたね油	にんにく, 生姜, わらび水煮, 人参, 小松菜, 大豆もやし, 長葱, 冬瓜	酒, しょうゆ, 塩, 酢, 本みりん, 鶏がら	870 kcal 34.2 g 35.9 g
29 金	☆十五夜献立☆ 里芋ごはん	○	ししゃもフライ 大根サラダ 豚汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, 豚肉, みそ, 生揚げ	米, ｷｬﾉｰﾗ油, 里芋, 砂糖, 小麦粉, パン粉, なたね油, ごま油, じゃが芋, こんにゃく	人参, 大根, 胡瓜, コーン, ごぼう, 長葱	出し昆布, 酒, 塩, しょうゆ, こしょう, ｿｰｽ, 酢, 本みりん, 鰹厚削り節	731 kcal 27.2 g 23.7 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。

☆8日(金)
重陽の節句
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。

☆19日(火)
世界の料理～オセアニアの国々～
３月の給食では、オーストラリアとニュージーランドの料理を給食で再現します。「チキンパルミジャーナ」はチキンカツレツにトマトソースをかけ、チーズをトッピングしたオーストラリアの定番料理です。また、オーストラリアではパスタや豆もよく食べられています。「クマラスープ」はニュージーランドの郷土料理です。「クマラ」とはマオリ族の言語ポリネシア語で、「さつまいも」という意味。栄養満点のスープです。

☆26日(火)
栃木県郷土料理
栃木県は「かんぴょう」の生産量が全国一です。かんぴょうは、ゆうがおの実を乾燥させてつくる食材です。かんぴょうを使って、かんぴょうごはんをつくります。海がない栃木県では、昔から保存がきく「サメ」が食べられてきました。給食では、ネズミザメという品種のサメをおいしく調理します。耳うどんの麺は、良質な小麦粉がとれる佐野市でよく食べられている郷土料理です。麺の形が耳に似ていることからその名がつきました。お楽しみに。

☆29日(金)
十五夜
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です。
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。