

9月の献立表



大田区立大森第一中学校
校長 高橋 真弓

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	
	始業式	2学期 給食開始			
		牛 乳 カレーライス パリパリサラダ 梨	牛 乳 ショートニングパン 魚のマヨネーズ焼き リヨネーズポテト ミネストローネ	牛 乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 呉汁	
		エネルギー 818 kcal たんぱく質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 34.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 34.0 g 食塩相当量 2.6 g	
7日	8日	9日	10日	11日	
	重陽の節句(9日)	区陸上競技選手権大会			
牛 乳 ココアパン トマトとチーズのオムレツ 青菜とコーンのソテー 野菜スープ	牛 乳 ごはん 肉じゃが 菊花和え 水ようかん	牛 乳 ハヤシライス 人参ドレッシングサラダ BLTスープ	牛 乳 マーボー茄子丼 卵とコーンの中華スープ ぶどう	牛 乳 冷やし坦々うどん 白菜の甘酢和え 大学いも	
エネルギー 757 kcal たんぱく質 34.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 29.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 26.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 27.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 30.2 g 食塩相当量 3.0 g	
14日	15日	16日	17日	18日	
牛 乳 ごはん ほっけの煮付け ごま和え けんちん汁 黒糖豆乳プリン	牛 乳 ひじきごはん 揚げ出し豆腐 野菜あんかけ みそ汁	牛 乳 チョコチップパン ホワイトシチュー ツナサラダ	定期考査	定期考査	
エネルギー 779 kcal たんぱく質 31.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 29.8 g 食塩相当量 2.4 g			
21日	22日	23日	24日	25日	26日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	牛 乳 さんまの蒲焼き丼 おかか和え 豚汁	十五夜 牛 乳 さつまいもごはん 月見たまご みそ汁 月見だんご	土曜授業日 牛 乳 なす入りミートソーススパゲティ キャベツのサラダ オレンジケーキ
			エネルギー 864 kcal たんぱく質 32.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 29.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 881 kcal たんぱく質 31.3 g 食塩相当量 2.5 g
28日	29日	30日			
26日の振替休業日	牛 乳 チリドッグ 洋風卵スープ フルーツヨーグルト	牛 乳 コーンピラフ 白身魚のフライ ABCパスタスープ			
	エネルギー 758 kcal たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 35.1 g 食塩相当量 2.9 g			

❀お知らせ❀

◇行事や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。