



9月献立表

食育動画予定
5日(土)・25日(金)

大田区立大森第四中学校

日	献立名	牛乳	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 (kcal) たんぱく質 (g)	トピック
2 水	チキンカレーライス	○	鶏肉	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト缶 りんご	カレー粉 ワイン 鶏がら 塩 こしょう しょうゆ ガラムマサラ クローブ ソース ケチャップ	834	
	ツナとコーンのサラダ		ツナ	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 こまつな コーン 玉ねぎ	しょうゆ 酢	26.0	
	冷凍みかん				みかん			
3 木	ごはん	○		米			730	
	揚げ魚の南蛮漬け		たら	小麦粉 でん粉 油 砂糖	ねぎ	酒 塩 こしょう みりん だし汁 しょうゆ 酢	32.3	
	炒り煮		生揚げ 竹輪 ひじき	油 こんにゃく 砂糖 ごま油	人参 さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん		
	夏野菜のみそ汁		みそ	麩	玉ねぎ かぼちゃ なす オクラ	かつお厚削り(だし) 煮干削り(だし)		
4 金	和風スープスパゲティ	○	ベーコン 豚肉	スパゲティ 油	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ えのき エリンギ 赤ピーマン パセリ	塩 こしょう 鶏がら ワイン しょうゆ	794	
	キャロットドレッシングサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ	うすくちしょうゆ 酢 塩 からし	28.0	
	さつま芋と黒ごまのケーキ		卵 牛乳	小麦粉 砂糖 油 さつまいも ごま		ベーキングパウダー		
5 土	豚キムチ丼	○	豚肉	米 麦 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ もやし にら キムチ	酒 しょうゆ 塩 こしょう	805	☆5日(土) 食べ比べ給食「ぶどう」 今年度2回目の食べ比べ給食です。今回は夏から秋にかけて旬を迎える「ぶどう」です。2種類のぶどうを八百屋さんに用意してもらいます。お楽しみに!! 
	ピーンズポテト		大豆	じゃがいも でん粉 油		塩 こしょう パプリカ ガーリックパウダー	31.0	
	ぶどう				ぶどう			
8 火	セサミビスキュイパン	○	卵	パン バター 砂糖 ごま 小麦粉		ラム酒	781	
	チリコンカン		豚ひき肉 大豆 白いんげんまめ	油 じゃがいも 米粉	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト缶	しょうゆ ワイン 鶏がら 塩 こしょう ナツメグ チリパウダー パプリカ ソース ケチャップ	34.0	
	ひじきのサラダ		ひじき	砂糖 油	きゅうり 人参 キャベツ コーン	みりん しょうゆ 酢		
9 水	菊花ごはん	○	鶏肉 油揚げ 高野豆腐	米 砂糖	ごぼう 干しいたけ 人参 さやいんげん 菊の花	塩 みりん しょうゆ	751	☆9日(水) 重陽の節句 9月9日は健康と長寿を願う「重陽(ちようよう)の節句」です。別名「菊の節句」とも呼ばれます。奇数の最大値である「9」が重なる、とてもおめでたい日とされています。 給食では菊の花をちらした「菊花ごはん」を提供します。 
	厚焼き卵		鶏肉 卵	油 砂糖	人参 玉ねぎ	塩 しょうゆ	33.5	
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ	かつお厚削り(だし)		
	梨				梨			
10 木	押麦ごはん	○		米 押麦			735	
	かつおの黒酢あん		かつお	でん粉 小麦粉 油 砂糖 はちみつ ごま	しょうが	酒 しょうゆ みりん 黒酢	33.8	
	梅おかかあえ		かつお節	砂糖	大根 キャベツ えのき 梅肉	しょうゆ みりん		
	田舎汁		生揚げ	じゃがいも	人参 大根 なめこ 葉ねぎ	出し昆布 塩 しょうゆ 酒 かつお厚削り(だし)		
11 金	麻婆茄子丼	○	豚肉 みそ 豆みそ 生揚げ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 たけのこ 干しいたけ なす ねぎ	トウバンジャン 鶏がら しょうゆ 酒 塩	759	
	にらたまスープ		卵	でん粉	玉ねぎ 人参 コーン にら	鶏がら 酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ	30.8	
	中華サラダ		焼き豚	砂糖 ごま油 ごま	きゅうり きくらげ もやし キャベツ	酢 しょうゆ		
14 月	ソフトフランスパン	○		パン			732	
	なすとポテトのミートグラタン		豚肉 チーズ	油 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト缶 なす	ワイン 塩 こしょう ケチャップ パプリカ トマトピューレー	33.4	
	卵と青菜のスープ		卵	でん粉	玉ねぎ コーン こまつな	鶏がら うすくちしょうゆ 塩 こしょう		
	りんご				りんご			



15 火	ごはん	○		米			740	
	豆腐の中華五目煮		鶏肉 豆腐 うずら卵水煮	油 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ チンゲン菜	鶏がら 酒 塩 こしょう オイスターソース	29.4	
	ナムル			ごま油 砂糖 ごま	もやし キャベツ にら にんにく	しょうゆ 酢		
	みかん				みかん			
16 水	きんぴらごはん	○	豚肉 油揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま油	ごぼう 人参	出し昆布 酒 しょうゆ 塩 だし汁	749	
	小さいわしのカレー竜田揚げ		小さいわし	でん粉 小麦粉 油	しょうが	酒 しょうゆ カレー粉	28.7	
	ねりごま和え			ねりごま ごま 砂糖	さやいんげん キャベツ 人参 こまつな	しょうゆ だし汁		
	みそ汁		みそ わかめ	じゃがいも	玉ねぎ 人参	かつお厚削り(だし) 煮干削り(だし)		
17 木	ごはん	○		米			776	
	豚肉とじゃがいものうま煮		豚肉	油 じゃがいも 車麩 砂糖	ごぼう 人参 さやいんげん	かつお厚削り(だし) しょうゆ 塩	26.3	
	油揚げ入りえのきあえ		油揚げ		ほうれん草 人参 白菜 えのき	だし汁 しょうゆ みりん		
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース			
18 金	肉南蛮うどん	○	豚肉 油揚げ	うどん でん粉	人参 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ こまつな	かつお厚削り(だし) 出し昆布 酒 みりん しょうゆ 塩	730	
	香味あえ			砂糖 ごま油	もやし きゅうり 人参	しょうゆ 酢 一味唐辛子	25.3	
	大学芋			さつまいも 油 水あめ 砂糖 ごま		しょうゆ 酢		
24 木	ごはん	○		米			739	☆25日(金) 十五夜 十五夜とは旧暦の8月15日の夜のことで、1年で最も美しい月がみられるとされています。別名「芋名月」とも呼ばれ、里芋や月見団子、すすきをお供えて、秋の収穫に感謝する風習があります。 給食では、秋の味覚の代表的な食材「さんま」を使ったごはんとお月見白玉汁を提供します。
	鶏肉の柳川風		鶏肉 卵	砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ 三つ葉	かつお厚削り(だし) 塩 しょうゆ みりん 酒	34.0	
	浅漬け				キャベツ 水菜 人参 きゅうり しそ葉 しょうが	だし汁 塩 みりん うすくちしょうゆ		
	みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ わかめ		玉ねぎ	かつお厚削り(だし) 煮干削り(だし)		
25 金	さんまごはん	○	さんま 卵 焼きのり	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま	しょうが	出し昆布 しょうゆ 酒 塩 みりん 酢	788	
	ごま酢あえ			砂糖 ごま	もやし こまつな 人参	だし汁 しょうゆ 酢 塩	27.3	
	お月見白玉汁		豆腐	白玉粉	人参 かぼちゃ えのき ねぎ こまつな	かつお厚削り(だし) 出し昆布 酒 塩 うすくちしょうゆ		
28 月	野沢菜チャーハン		豚肉 卵	米 麦 ごま油 油	人参 ねぎ 野沢菜	酒 塩 こしょう しょうゆ	794	☆28日(月) 長野県の郷土料理 24日～26日まで1年生は長野県・白樺湖へ移動教室へ行きます。それにちなんで、長野県の郷土料理である「山賊焼き」を提供します。また、長野県の特産品である野沢菜、きのこ、りんごを組み合わせた献立にしました。
	山賊焼き	鶏肉	でん粉 油	にんにく しょうが	しょうゆ 酒	32.5		
	きのこたっぷりそばろ汁	鶏ひき肉	油 こんにやく じゃがいも でん粉 ごま油	しょうが 人参 大根 えのき ぶなしめじ まいたけ こまつな ねぎ	かつお厚削り(だし) 塩 みりん こしょう うすくちしょうゆ			
	りんご			りんご				
29 火	押麦ごはん	○		米 押麦			845	
	魚の南部焼き		さば	ごま		しょうゆ みりん 酒	35.5	
	大豆の五目煮		大豆 こんぶ	こんにやく 砂糖	ごぼう れんこん 人参 干しいたけ	かつお厚削り(だし) しょうゆ 酒 みりん		
	さつま汁		鶏肉 生揚げ みそ	油 さつまいも	大根 人参 ねぎ	かつお厚削り(だし) 煮干削り(だし)		
30 水	しらすチーズトースト	○	しらす干し 焼きのり チーズ	パン マヨネーズ		ワイン	749	山賊焼き
	ポークビーンズ		豚肉 大豆 白いんげんまめ 生クリーム	油 じゃがいも	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト缶	ワイン 鶏がら こしょう ケチャップ ソース 塩	36.3	
	コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 こまつな コーン りんご 玉ねぎ	酢 塩 からし こしょう		