令和８年度

9月 給食献立表

大田区立大森第六中学校

実施日	曜日	献立	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
1	火	始業式		
2	水	鶏ニラ丼　牛乳 青のりビーンズポテト　ごまキムチ汁	808	29.1
3	木	カレーライス　牛乳 野菜サラダ　果物(オレンジ)	804	24.2
4	金	ミルクパン　牛乳　鮭のポテマヨ焼き ベーコンと野菜のソテー　ミネストローネ	699	36.3
7	月	ごはん　牛乳 豚じゃがのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め　中華スープ	801	29.8
8	火	ミートソーススパゲッティ　牛乳 ポテトのチーズ焼き　洋風卵スープ	787	36.8
9	水	ごはん　牛乳　魚の照り焼き 野菜の菊花和え　呉汁	737	35.1
10	木	チョコチップパン　牛乳　チーズオムレツ コールスローサラダ　野菜スープ	709	30.9
11	金	ごはん　牛乳　油淋鶏 ごまじゃこサラダ　わかめ卵スープ	805	31.7
12	土	チキンライス　牛乳 コンソメスープ　ポムポムケーキ	739	21.6
14	月	ガパオライス　牛乳 パリパリサラダ　野菜スープ	765	29.9
15	火	ごはん　牛乳　きびなごの磯部揚げ 野菜のごまみそかけ　肉じゃが	746	28.4
16	水	ツナピザドッグ　牛乳 野菜のｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ　ぶどう（２種類を食べ比べ）	714	30.7
17	木	もぶりごはん　牛乳　ワニ(サメ)の唐揚げ ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅのﾚﾓﾝ醤油和え　じゃがいものみそ汁	716	26.8
18	金	ルーロー飯　牛乳 青菜と卵のスープ　豆花風ゼリー	787	31.0
21	月	敬老の日		
22	火	国民の休日		
23	水	秋分の日		
24	木	定期考査		
25	金	定期考査		
28	月	高野豆腐と野菜の肉みそ丼　牛乳 切干大根のナムル　にらたまスープ	789	34
29	火	鶏と野菜の卵とじうどん　牛乳 レバーとポテトの揚げ煮風　果物(梨)	740	32.2
30	水	セサミトースト　牛乳 コーンシチュー　ビーンズサラダ	772	28.9
平均			760	30.4

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

＊食育だより＊

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、2学期も勉強や運動、学校行事に全力で取り組めるよう、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



～今月の献立より～

＜　9日　重陽(ちょうよう)の節句＞



９月９日は五節句のひとつ「重陽の節句」、別名「菊の節句」とも言います。菊には邪気を払う力があると言われており、健康や長寿を願って菊酒を飲んだり、菊の花を飾る風習があります。

＜14日　タイメニュー＞

ガパオライスはタイで食べられている定番料理です。本場のガパオライスには、唐辛子が入ったものや、「ナンプラー」という魚から作られる発酵調味料が使われていますが、給食では食べやすいように唐辛子やナンプラーを使わず、ナンプラーの代わりにオイスターソースやしょうゆ等を使って味付けをして作ります。

＜17日　広島県の郷土料理＞



「もぶりごはん」は、広島県の郷土料理のひとつです。「もぶる」とは、混ぜるという意味があり、野菜やきのこ、豆など様々な食材をごはんに混ぜ込みます。

また、広島県の山が多い地域では、サメのことを「ワニ」と呼び食べられてきました。ワニの刺身や煮物、フライなど様々な食べ方があるそうです。

＜18日　台湾メニュー＞

「ルーロー飯」は台湾のソウルフードとも言われています。給食では、豚肉をたけのこなどの野菜と一緒に甘辛く味付けして、ごはんにのせていただきます。

「豆花(トウファ)」は、豆乳でできた台湾のスイーツで、あまいシロップやフルーツなどをトッピングして食べます。給食では、黒蜜かけていただきます。

～夏の疲れを吹き飛ばしましょう！～

暑い季節はエネルギーの代謝を助けてくれるビタミンB1という栄養素が、普段の季節の2～3倍も消費されて不足がちになり、疲れがたまりやすくなります。ビタミンB1は、豚肉・うなぎ・レバー・大豆・玄米などの食品に多く含まれています。まだまだ暑い日が続くので、ビタミンB1をしっかりとって疲れを吹き飛ばしましょう。ビタミンB1は、にんにく、にら、たまねぎ、長ねぎなどに含まれる「アリシン」という成分と一緒に摂ると吸収が良くなります。これらの食材以外にも、梅や山芋なども疲労回復に効果的な食材です。