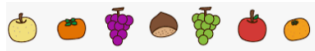
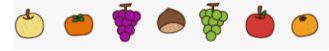


令和7年度



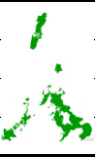
9月給食献立表



目標: バランスの取れた食事について考えよう

大田区立東蒲中学校

日	献立	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2 火	カレーライス	豚肉	米, 麦, 大豆油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉,	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, りんご	751 kcal
	ジョア	ジョア			24.2 g
	わかめサラダ	わかめ	ごま油, 上白糖, ごま	しょうが, にんにく, にんじん, きゅうり, もやし, ミートマト	2.4 g
	なもろし ぐ東蒲中が熱狂ぐ			とうもろこし	
3 水	黒砂糖パン		黒砂糖パン		750 kcal
	牛乳	牛乳			32.8 g
	ポテトミートグラタン	豚肉, 大豆ミート, チーズ	油, 小麦粉, じゃがいも	たまねぎ, ホートマト, にんじん	2.8 g
	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン		たまねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ	
4 木	鶏五目ごはん	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 大豆油, 上白糖	ごぼう, にんじん, 江戸菜	755 kcal
	牛乳	牛乳			34.7 g
	森の香り菊花しゅうまい	豚肉, 大豆ミート, ひじき	油, 上白糖, ごま油, でん粉, しゅうまいの皮	たまねぎ, ねぎ, にんにく, しょうが, えのきたけ, エリンギ, 乾しいたけ	2.5 g
	味噌汁	削り節, 白みそ, 赤みそ, わかめ	じゃがいも	たまねぎ, ねぎ	
5 金	ごはん		米, 麦		846 kcal
	牛乳	牛乳			39.5 g
	Caふりかけ	干しえび, かつお節, あおのり	ごま, 上白糖		2.5 g
	魚と野菜のハニマソース	もうか	小麦粉, でん粉, 油, じゃがいも, マヨネーズ, はちみつ	れんこん, ブロッコリー, にんじん, にんにく, たまねぎ	
8 月	味噌汁	削り節, 豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ		たまねぎ, えのきたけ, こまつな, ねぎ	
	チキンオーバーライス	鶏肉	米, 麦, バター, 上白糖, ごま	しょうが, にんにく, りんご, こねぎ, レモン	729 kcal
	牛乳	牛乳			28.0 g
	イタリアスープ	ベーコン	油, じゃがいも	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, セロリ, たまねぎ	1.7 g
9 火	くだもの食べ比べ			くだもの	
	五目あんかけ焼きそば	豚肉	油, 中華めん, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, 乾しいたけ, にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし, 江戸菜	749 kcal
	牛乳	牛乳			28.3 g
	豆腐スープ	鶏肉, 豆腐	油, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, こまつな	3.1 g
10 水	マロンマフィン	鶏卵	バター, 上白糖, くり, 小麦粉		
	パンキッシュ	ベーコン, 鶏卵, 生クリーム, チーズ	食パン, 油,	にんにく, たまねぎ, ほうれんそう, エリンギ	803 kcal
	牛乳	牛乳			32.0 g
	チャウダー	ベーコン, 牛乳, 鶏肉	油, じゃがいも, バター, 小麦粉, マカロニ	たまねぎ, にんじん, しょうが	2.7 g
11 木	グリーンサラダ		マヨネーズ, 上白糖	ブロッコリー, きゅうり, キャベツ	
	酢鶏丼	鶏肉	米, 麦, でん粉, 油, 上白糖, ごま油	しょうが, ごぼう, ピーマン, にんじん, れんこん, たまねぎ	827 kcal
	牛乳	牛乳			28.6 g
	ツナとジャガイモのサラダ	ツナ	じゃがいも	にんじん, れんこん, キャベツ, きゅうり	2.3 g
12 金	くだもの			くだもの	
	ごはん		米, 麦		745 kcal
	牛乳	牛乳			35.7 g
	なめたけ			えのきたけ	2.3 g
16 火	魚のさざれ焼き	しいら	マヨネーズ, パン粉		
	豚汁	豚肉, 削り節, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん	
	秋刀魚の蒲焼き丼	さんま, 昆布, 削り節	米, 麦, でん粉, 油, 上白糖	しょうが	874 kcal
	牛乳	牛乳			34.5 g
17 水	しっかり出汁スープ	鶏肉		しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ねぎ	2.6 g
	くだもの			くだもの	
	チャイキキバーガー	鶏肉, 練乳	パン, でん粉, 油, 上白糖, マヨネーズ	りんご, しょうが, にんにく, キャベツ	836 kcal
	牛乳	牛乳			33.0 g
18 木	ミネストローネスープ	ベーコン	じゃがいも	しょうが, にんにく, キャベツ, セロリ, にんじん, たまねぎ, ホートマト	2.4 g
	濃厚チョコプリン	寒天, 豆乳			
	麦ごはん		米, 麦		804 kcal
	牛乳	牛乳			36.5 g
18 木	骨太ふりかけ	ちりめんじゃこ, かつお節, 塩昆布	ごま, 三温糖		2.7 g
	車麩の肉じゃが	豚肉, 削り節	油, こんにゃく, じゃがいも, 車麩, 上白糖	にんじん, たまねぎ, こまつな	
	おろしポン酢サラダ		上白糖	キャベツ, もやし, きゅうり, えのきたけ, にんじん, だいこん, レモン	

19金	チャンポン	 教科連携給食	豚肉,豆乳,さつま揚げ,かまぼこ	ちゃんぽん麺,油,上白糖	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ねぎ,えだまめ,ホールコーン,こまつな	746 kcal
	牛乳		牛乳			30.0 g
	ハーベストサラダ			油,上白糖,じゃがいも	アスパラガス	3.4 g
	手作りカステラ		牛乳,鶏卵	はちみつ,小麦粉,中ざら糖		
22月	麻婆豆腐丼		豚肉,白みそ,豆腐	米,麦,油,上白糖,	にんにく,しょうが,にんじん,乾しいたけ,たまねぎ,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん	739 kcal
	牛乳		牛乳			29.2 g
	おかか和え		かつお節		キャベツ,もやし,にんじん	2.1 g
	おはぎ			おはぎ		
24水	オリボレン			ぶどうパン,油,粉糖,パインパン		838 kcal
	牛乳		牛乳			24.7 g
	エンテルスープ		ソーセージ,いんげんまめ,ベーコン	じゃがいも,油	しょうが,たまねぎ,セロリ,にんじん,えだまめ	3.0 g
	ヒュッツポット		ベーコン	じゃがいも,油	にんじん	
25木	くだもの				くだもの	
	ライス&ピース		いんげんまめ	米,麦,油	しょうが,にんじん,たまねぎ,	766 kcal
	牛乳		牛乳			33.5 g
	ジャークチキン		鶏肉		しょうが,たまねぎ,にんにく,レモン果汁	2.3 g
	フィッシュティー		白糸だら	油,	しょうが,にんじん,たまねぎ,にんにく,とうがん	
26金	スイーツポテト・プディング		寒天,豆乳	上白糖,さつまいも,黒蜜		
	ごはん			米,麦		806 kcal
	牛乳		牛乳			38.9 g
	魚のコーンフ레이크揚げ		鮭	小麦粉,パン粉,コーンフ레이크,油	しょうが	2.4 g
29月	磯和え		焼きのり		にんじん,もやし,江戸菜	
	味噌汁		削り節,生揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	こまつな,ねぎ	
	豚キムチ丼		豚肉	米,麦,油,三温糖,白ごま,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,えのきたけ,にら,もやし,はくさい	839 kcal
	牛乳		牛乳			28.3 g
29月	わかめスープ		わかめ	ごま油,はるさめ	しょうが,にんじん,キャベツ,ねぎ	2.2 g
	SOYブラウニー		豆腐	上白糖,米粉,でん粉,粉糖		

※食材の都合や学校行事の関係により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心の不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

果物について知ろう

★おなかの掃除をしてくれる、食物繊維が多く含まれる。



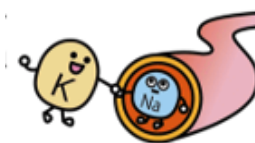
★脳のエネルギーになる、ブドウ糖が含まれる。



★皮膚や血管を丈夫にし、免疫力を高めるビタミンCが含まれている。



★体から余分な塩分(ナトリウム/Na)を出して、高血圧を予防するカリウム(K)が多く含まれている。



◎給食では、年間を通して、様々な果物が登場しますが、お家でも意識して取るようにしましょう!!