



9月 給食献立表

大田区立矢口中学校

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	エネルギー たんぱく質
2 水	カレーライス		鶏がら,鶏こま肉	米,米粒麦,サラダ油,バター,小麦粉,じゃが芋,でん粉（片栗粉）	しょうが,にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,ケチャップ	877 kcal
	チーズサラダ	○	ダイスチーズ	サラダ油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,冷）ホールコーン,玉ねぎ,江戸菜	28.2 g
	ヨーグルト（いちご）		ヨーグルト(いちご)			
3 木	ビビンバ		豚こま肉	米,米粒麦,サラダ油,砂糖,でん粉（片栗粉）,ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,はくさい,キムチ漬,だいず,もやし,にんじん,江戸菜	882 kcal
	トマトとたまごのスープ	○	鶏がら,鶏こま肉,鶏卵	でん粉（片栗粉）,ごま油	しょうが,玉ねぎ,トマト	32.8 g
	マーラカオ		鶏卵,生クリーム	黒砂糖,バター,小麦粉		
4 金	きなこ豆乳フレンチトースト		きな粉,豆乳	無塩食パン,砂糖,バター,グラニュー糖		828 kcal
	チリコンカン	○	大豆,ベーコン,豚ひき肉,鶏ひき肉,鶏がら	サラダ油,じゃが芋,小麦粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,しょうが,マッシュルーム（水煮）,冷）ホールコーン,ホールトマト(缶),ケチャップ,トマトピューレ,青ピーマン	36.2 g
	カリカリじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	サラダ油,砂糖,ごま油,白いりごま	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,江戸菜	
7 月	ガーリックチキンライス		鶏こま肉,ヨーグルト	米,米粒麦,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,冷）ホールコーン,ケチャップ,にんにく,しょうが,キャベツ	788 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ缶	サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,江戸菜	32.4 g
	豆乳と牛乳のコーンクリームスープ		鶏がら,鶏こま肉,ゆでいんげん豆,豆乳,牛乳	コーンスターチ	しょうが,にんじん,玉ねぎ,クリームコーン,冷）ホールコーン,パセリ	
8 火	スパゲティーミートソース	○	豚ひき肉,大豆,粉チーズ	スパゲティ,サラダ油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム（水煮）,ケチャップ,トマトピューレ,ホールトマト(缶),トマトペースト,パセリ	753 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油,ごま油,砂糖	にんじん,大根,もやし,冷）ホールコーン,きゅうり	30.5 g
9 水	<重陽の節句の献立> 秋の食材や菊を使った料理で、無病息災や不老長寿を願います。給食では、菊の形のかまぼこ使ってすまし汁を作ります。					
	鶏肉ときのこのごはん		厚けすり節（さば）,鶏こま肉,油揚げ	米,米粒麦,サラダ油,砂糖	にんじん,まいたけ,えのきたけ,しめじ,干椎茸	744 kcal
	松風焼き	○	鶏ひき肉,大豆,鶏卵,白みそ	サラダ油,パン粉,砂糖,白いりごま	玉ねぎ,にんじん,しょうが	36.7 g
	おひたし		厚けすり節（さば）		江戸菜,白菜,にんじん,もやし	
	すまし汁		厚けすり節（さば）,鶏こま肉,冷凍豆腐,ちらしかまぼこ		大根,にんじん,えのきたけ,江戸菜	
10 木	中華ドッグパン		豚ひき肉,大豆	コッペパン,サラダ油,砂糖,普通春雨,でん粉（片栗粉）,ごま油,白いりごま	しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ(水煮）,干椎茸,にら	755 kcal
	中華風ポトフ	○	鶏こま肉,鶏がら,うすら卵	サラダ油,じゃが芋,緑豆春雨	にんじん,玉ねぎ,大根,ごぼう,しょうが,江戸菜	34.2 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	グレープジュース	
11 金	悪魔のごはん		厚けすり節（さば）,あおさ粉	米,米粒麦,砂糖,小麦粉,揚げ油（大豆白絞油）		730 kcal
	魚のピリ辛焼き	○	赤魚	砂糖,白いりごま	にんにく,しょうが,長ねぎ	30.0 g
	塩昆布のあえもの		塩昆布	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり	
	田舎汁		厚けすり節（さば）,鶏こま肉,油揚げ	こんにゃく,じゃが芋	にんじん,大根,長ねぎ,江戸菜	
14 月	台湾風まぜそば		豚ひき肉,大豆,鶏がら,豚骨,かつお節粉,さざみのり	サラダ油,蒸し中華めん,砂糖,でん粉（片栗粉）	にんにく,しょうが,干椎茸,長ねぎ,たけのこ(水煮）,にんじん,えのきたけ,にら	771 kcal
	青のりビーンズポテト	○	大豆,あおさ粉	でん粉（片栗粉）,揚げ油（大豆白絞油）,じゃが芋		34.5 g
	くだもの				りんご	

15 火	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米,米粒麦,白いりごま		793 kcal
	高野豆腐入りたまご焼き		鶏ひき肉,高野豆腐,厚削り節（さば）,鶏卵	サラダ油,砂糖	しょうが,にんじん,干椎茸,長ねぎ	35.5 g
	ごまあえ		厚削り節（さば）	白練りごま,白すりごま,白いりごま,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,江戸菜	
	豚汁		豚こま肉,厚けすり節（さば）,赤みそ,白みそ,冷凍豆腐	サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,にんじん,大根,江戸菜	
18 金	ターメリックライス	○		米,米粒麦		882 kcal
	魚のフライ		めばる, 鶏卵	小麦粉,パン粉,揚げ油（大豆白絞油）		35.3 g
	カルボナーラポテト		ベーコン,牛乳,生クリーム,粉チーズ	サラダ油,じゃが芋,でん粉（片栗粉）	にんにく	
	ミネストローネスープ		ベーコン,鶏こま肉,鶏がら,白いんげん豆	サラダ油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,しょうが,かぼちゃ,しめじ,トマトピューレ,ケチャップ,キャベツ,パセリ	
24 木	コーンバターライス	○	ウインナー	米,米粒麦,バター,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,冷）ホールコーン,パセリ	787 kcal
	魚の香草焼き		助宗たら	マヨネーズ（イッゲ ｸﾞﾔ・卵不使用）,バター,パン粉	パセリ	30.5 g
	じゃがいものサブジ			サラダ油,じゃが芋	にんにく,しょうが,玉ねぎ	
	野菜スープ		ベーコン,鶏がら	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,しょうが,江戸菜	
25 金	＜十五夜の献立＞ 十五夜には、ススキや月見団子をお供えて、美しい月を鑑賞します。給食では、みたらし団子を作ります。					
	すき焼き丼	○	厚けすり節（さば）,豚こま肉,焼き豆腐	米,米粒麦,サラダ油,しらたき,砂糖,車麩	玉ねぎ,にんじん	868 kcal
	みそ汁		厚けすり節（さば）,赤みそ,白みそ,カットわかめ	じゃが芋	にんじん,大根,えのきたけ,長ねぎ	32.8 g
	みたらし団子			冷凍白玉,砂糖,でん粉（片栗粉）		
28 月	中華ごはん	○	鶏がら,鶏こま肉,大豆	米,米粒麦,ごま油,サラダ油,砂糖	しょうが,にんじん,干椎茸	752 kcal
	ひき肉と野菜の中華風たまご焼き		鶏がら,鶏ひき肉,鶏卵	サラダ油	しょうが,にんにく,干椎茸,たけのこ(水煮）,にんじん,長ねぎ,にら	35.1 g
	わかめスープ		鶏がら,鶏こま肉,冷凍豆腐,カットわかめ	白いりごま	しょうが,にんじん,大根,長ねぎ	
29 火	ガーリックトースト	○		胚芽食パン,マーガリン	にんにく,パセリ	778 kcal
	鶏肉のトマトシチュー		鶏がら,鶏こま肉,白いんげん豆,生クリーム	サラダ油,じゃが芋,バター,小麦粉,砂糖	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,トマトピューレ,ケチャップ,トマトペースト,キャベツ,パセリ	26.3 g
	かぼちゃのサラダ			マヨネーズ（イッゲ ｸﾞﾔ・卵不使用）,砂糖,白いりごま	かぼちゃ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	
30 水	カレーうどん	○	豚こま肉,厚けすり節（さば）,昆布	冷凍うどん,サラダ油,じゃが芋,砂糖,でん粉（片栗粉）	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,しめじ,長ねぎ,江戸菜	756 kcal
	いかの天ぷら		いか切身,鶏卵	小麦粉,揚げ油（大豆白絞油）		33.0 g
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪,あおさ粉,鶏卵	小麦粉,揚げ油(大豆白絞油)		
	くだもの				みかん	

 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。

特に野菜やくだものは、天候等による不作、価格高騰などの理由で、急きょ変更になることがあります。