

9月の献立表



令和8年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歓子
栄養士 鈴木ひかり

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる たんぱく質・無機質など、血や肉や骨 になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 熱や力の元になる 糖質・脂質など、熱や力の元になる 栄養素を多く含む食品	緑の仲間 体の調子を整える ビタミン・無機質など、体の調子を整える 栄養素を多く含む食品	1人分 - タンパク質
9月1日（火） 始業式 （給食はありません）						
2 水	夏野菜のカレーライス	○	鶏肉,鶏がら,レンズ豆	米,おおむぎ,油,じゃが芋,小麦粉	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト,オレガノ,かぼちゃ	786 kcal
	ツナサラダ（玉ねぎドレ）		ツナ	油,砂糖	キャベツ,人参,もやし,玉ねぎ	25.7 g
3 木	冷やしきつねうどん	○	出汁昆布,厚削り節,鶏肉,油揚げ	うどん,なたね油,砂糖,三温糖	玉ねぎ,人参,干し椎茸,長ねぎ,小松菜	722 kcal
	スパイシービーンズポテト		大豆	じゃが芋,でん粉,油	ニンニク	31.4 g
4 金	麦ごはん	○		米,おおむぎ		701 kcal
	あじの南蛮焼き		鰯(あじ)	でん粉,油,ごま油,砂糖	生姜,ニンニク,長ねぎ	26.2 g
	きんぴらごぼう			こんにゃく,油,砂糖,ごま油,炒りごま	れんこん,人参,ごぼう,とうがらし	
	いも団子汁		厚削り節,赤みそ,白みそ	じゃが芋,でん粉	玉ねぎ,大根,しめじ,小松菜	
7 月	じゃこわかめごはん	○	炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ	米,おおむぎ		715 kcal
	みそバター肉じゃが		豚肉,厚削り節,赤みそ	油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖,★バター	生姜,人参,玉ねぎ,とうもろこし,グリーンピース	24.5 g
	梨				梨	
8 火	麦ごはん	○		米,おおむぎ		747 kcal
	菊花蒸し		豚ひき肉,大豆,ひじき	砂糖,ごま油,でん粉,もち米	生姜,長ねぎ,玉ねぎ,干し椎茸	27.8 g
	おかか和え		かつお節		もやし,白菜,小松菜,えのきたけ	
	湯葉入りすまし汁		厚削り節,出汁昆布,豆腐,湯葉,わかめ		玉ねぎ,人参	
9 水	チキンライス	○	鶏肉	米,油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース	717 kcal
	洋風卵スープ		鶏がら,ベーコン,★鶏卵	でん粉	玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	26.8 g
	りんごアロエヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	アロエ,★りんご缶	
10 木	ビスキュイパン	○	★鶏卵	★ミルクパン,★バター,砂糖,小麦粉		795 kcal
	ボークビーンズ		豚肉,鶏がら,ひよこ豆	油,じゃが芋,砂糖	ニンニク,玉ねぎ,人参,生姜,小松菜	28.3 g
	オニオンドレサラダ			油,砂糖	人参,キャベツ,もやし,とうもろこし,玉ねぎ	
11 金	麦ごはん	○		米,おおむぎ		732 kcal
	マーボーなす		豚ひき肉,大豆,赤みそ,豆みそ	油,砂糖,油,でん粉,ごま油	ニンニク,生姜,干し椎茸,人参,ねぎ,玉ねぎ,なす,青ピーマン	25.9 g
	わかめスープ		豚骨,豚肉,豆腐,わかめ	炒りごま,ごま油	人参,玉ねぎ,もやし	
14 月	麦ごはん	○		米,おおむぎ		768 kcal
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	炒りごま,砂糖,油		33.2 g
	高野豆腐の玉子焼き		鶏ひき肉,高野豆腐,★鶏卵	油,砂糖	生姜,玉ねぎ	
	さつま汁		厚削り節,豆腐,白みそ,赤みそ	ごま油,さつま芋	ごぼう,人参,大根,小松菜	
15 火	焼きそばパン	○	豚肉,青のり	★コッペパン,中華麺,油	ニンニク,人参,玉ねぎ,キャベツ	700 kcal
	ふわふわたまごスープ		鶏がら,★粉チーズ,★鶏卵	でん粉,パン粉	生姜,人参,レタス,小松菜	27.5 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	油,じゃが芋	玉ねぎ,パセリ	
16	定期テスト（1日目）給食はありません。					

裏面にも献立表の続きがあります

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 熱や力の元になる 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 体の調子を整える ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー タンパク質
17 木	定期テスト2日目					
	サルサソースライス	○	鶏ひき肉、大豆	米、おおむぎ、油、砂糖、小麦粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、青ピーマン	701 kcal
	チーズサラダ		★チーズ	じゃが芋、砂糖、油	人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	27.4 g
18 金	麦ごはん			米、おおむぎ		761 kcal
	ガリパタサーモン		鮭(さけ)	小麦粉、油、★バター、砂糖、でん粉	ニンニク、えのきたけ、玉ねぎ	33.7 g
	オクラとひじきの ごまサラダ	○	干ひじき	すりごま、砂糖、卵不使用マヨネーズ	オクラ、ごぼう、人参、きゅうり、キャベツ	
	切り干し大根のみそ汁		厚削り節、油揚げ、赤みそ、白みそ、わかめ		玉ねぎ、大根、切干大根	
24 木	ブルコギ丼	○	豚肉	米、おおむぎ、油、しらたき、砂糖、ごま油	ニンニク、玉ねぎ、人参、もやし、にら	751 kcal
	鶏肉と冬瓜の中華スープ		鶏がら、鶏肉、豆腐		人参、しめじ、冬瓜、小松菜	28.3 g
	豆乳花(トールファ)		粉寒天、豆乳	砂糖、黒砂糖、三温糖、でん粉		
25 金	シナモンアップルトースト			★食パン、★バター、砂糖	★りんご、人参、★シナモン	748 kcal
	ウイナー入りポトフ	○	豚肉、ウイナー、鶏がら	油、じゃが芋	セリ、人参、玉ねぎ、生姜、キャベツ、しめじ、パセリ	26.0 g
	手作り白玉団子(きなこ)		きな粉	白玉粉	十五夜	
28 月	麦ごはん			米、おおむぎ		801 kcal
	酢豚	○	豚肉	じゃが芋、油、でん粉、油、砂糖	玉ねぎ、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、青ピーマン	29.0 g
	にらたまスープ		鶏がら、豆腐、★鶏卵	でん粉	生姜、人参、玉ねぎ、にら	
29 火	赤みそソーススパゲティ		豚ひき肉、大豆、鶏がら、赤みそ、★粉チーズ	スパゲティ、なたね油、油、砂糖	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、パセリ	804 kcal
	コールスローサラダ	○		油	キャベツ、人参、枝豆、とうもろこし、玉ねぎ	30.0 g
	スイートポテト		白いんげん豆、★調理用牛乳、★生クリーム	さつまいも、★バター、砂糖		
30 水	さんまの蒲焼丼		秋刀魚(さんま)	米、おおむぎ、でん粉、油、砂糖	生姜	854 kcal
	呉汁	○	厚削り節、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	こんにゃく	人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ	26.8 g
	セレクト給食 ゼリー(ぶどうorりんご)		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース、★りんごジュース	

※アレルギー食品には★記号を表示しています

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

7日(月) 体力UP！区陸応援！ ～鉄・カルシウム強化献立～ 9日(水)は、「大田区陸上競技選手権大会」です。 スポーツなどの試合で練習の成果を充分発揮するためには、鉄やカルシウムなどのミネラルが必要です。鉄が足りず貧血になると、運動するために必要な酸素が全身に十分に届かず力を発揮することができません。また、丈夫な骨を作るカルシウムは、筋肉が縮んだり伸びたりする時にも必要です。カルシウムが不足すると上手く筋肉を動かすことが出来なくなります。鉄やカルシウムなどのミネラルは体内では作れない為、毎日の食事から摂取することが大切です。	8日(火) 重陽の節句 9月9日は『重陽(ちょうよう)の節句』で、桃の節句や端午の節句などと同じ日本の五節句のひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。 重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長寿と健康を願って菊の花をあしらった料理をいただく風習があります。 8日(火)の給食では、肉団子の周りに付けるもち米を色付けし、菊の花に見立てた「菊花蒸し」を提供いたします。
11日(金) 食育の日 地産地消～なす～ 地産地消とは、地元で生産された野菜を地元で消費することを言います。輸送距離が短いため、新鮮な野菜を食べることができます。また、輸送にかかるエネルギーも少なく、排出するCO2も少ないため、環境に優しいというメリットがあります。 マーボーなすに使用する「なす」は東京都八王子産を使用する予定です。 なすはスポンジ状の果肉を持つため、だしやうま味を吸い込みやすいのが特徴です。油との相性がよく、一度油で揚げってから調理することで肉や野菜のうま味を吸い、とろとろした食感になります。	24日(木) 世界の料理 ブルコギは、朝鮮半島の代表的な肉料理です。韓国で「ブル」は火、「コギ」は肉を意味しています。甘めのたれに漬け込んだ肉を野菜と一緒に鉄板で焼く料理です。給食では、醤油や砂糖、コチュジャンなどの調味料に漬け込んだ豚肉とたっぷりの野菜を炒めて作ります。 豆乳花(トールファ)は豆乳を寒天で固めたアジアのデザートです。中国では豆腐花、台湾では豆花、日本では豆乳花と表記されます。地域によって、甘い味、辛い味、塩味など様々で、温度も、冷たくしたり、あたたかくして食べることもある不思議な食べ物です。豆乳でできているため、栄養価も高く老若男女に愛されています。