

9月の献立表



令和7年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 欽子
栄養士 上戸多嘉子

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	I補けー タンパク質
9月1日（月） 始業式 （給食はありません）						
2火	夏野菜のカレーライス	○	鶏肉,鶏がら,レンズ豆	米,玄米,油,じゃが芋,米粉	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参,ズッキーナ,トマト,オレガノ	724 kcal
	オニオンドレサラダ			油,砂糖	人参,キャベツ,もやし,コーン,玉ねぎ	25.3 g
3水	麻婆茄子丼	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ,豆みそ（八丁みそ）	米,玄米,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	810 kcal
	わかめスープ		鶏がら,豆腐,わかめ		生姜,玉ねぎ,人参,えのきたけ	26.9 g
	中華和え		食育の日 ～東京都産～		緑豆春雨,油,三温糖,ごま油	人参,もやし,きゅうり
4木	玄米ごはん	○		米,玄米		792 kcal
	ガリパタサーモン		鮭	でん粉,油,★無塩バター,砂糖	ニンニク,えのきたけ,たまねぎ	32.3 g
	オクラとひじきのごまサラダ		ひじき	★すりごま,砂糖,卵不使用マヨネーズ	オクラ,にんじん,キャベツ,コーン,しめじ	
	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	じゃが芋	玉ねぎ,切干大根	
5金	サルサソースライス	○	鶏ひき肉,大豆	油,砂糖,米粉	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	721 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	25.2 g
	セレクト給食 （シャーベット or いちごのアイス）			★シャーベット（ソーダ味） いちごのアイス		いちごのアイス選択！ 722 kcal 25.3 g
8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,玄米		767 kcal
	高野豆腐入り肉じゃが		豚肉,高野豆腐,厚削り節	油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸,小松菜	31.1 g
	冷凍みかん		体力UP献立（区陸心援！） ～鉄・カルシウム強化献立～			冷凍みかん
9火	ごはん	○		米		735 kcal
	手作りシュウマイ		豚ひき肉,大豆,ひじき	砂糖,ごま油,でん粉,★しゅうまいの皮（小麦）	玉ねぎ,長ねぎ,ニンニク,生姜,干し椎茸	29.6 g
	菊のおひたし				小松菜,キャベツ,もやし,食用菊花	
	ごまキムチ汁		鶏がら,鶏肉,豆腐	油,じゃが芋,練りごま	生姜,ごぼう,人参,白菜,白菜（キムチ漬け）,長ねぎ	
10水	チキンライス	○	鶏肉	米,油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,青ピーマン	738 kcal
	洋風卵スープ		鶏がら,ベーコン,★鶏卵	でん粉	生姜,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	28.0 g
	桃のヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	★黄桃缶	
11木	カレーうどん	○	昆布（だし）,厚削り節,豚肉,姫なると	★うどん,油,でん粉	人参,玉ねぎ,長ねぎ	722 kcal
	のり塩ピーンズ		大豆,青のり（あおさ粉）	でん粉,じゃが芋,油		30.2 g
12金	黒蜜きな粉トースト	○	きな粉	★無塩食パン,★バター,黒砂糖,砂糖		730 kcal
	米粉シチュー		ベーコン,鶏肉,鳥がら,★調理用牛乳,豆乳,★生クリーム	油,じゃが芋,米粉,★バター	人参,玉ねぎ,しめじ,生姜,グリーンピース	29.7 g
	フレンチサラダ			砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	
15	敬老の日					
16火	青椒肉絲丼	○	豚肉	米,胚芽米,油,じゃが芋,砂糖,でん粉,ごま油	生姜,ニンニク,人参,玉ねぎ,たけのこ（水煮）,青ピーマン,黄ピーマン	796 kcal
	トマトと卵のスープ		鳥がら,鶏肉,豆腐,★鶏卵	でん粉	生姜,たまねぎ,トマト	29.3 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	★りんごジュース	
17	定期テスト（1日目）給食はありません。					
18	定期テスト（2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	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 - タンパク質
19金	フレンチトースト	○	★調理用牛乳,★鶏卵	★食パン,★バター,砂糖,砂糖		750 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,鶏がら,ひよこ豆	油,じゃが芋,砂糖	コンコ,玉ねぎ,人参,生姜,マッシュルーム,グリーンピース	29.8 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶,★りんご缶,★黄桃缶	
★1年生 移動教室 22日～24日 振休 25日						
22月	玄米ごはん	○		米,玄米		751 kcal
	豆あじの唐揚げ		豆あじ	でん粉,油	生姜,コンコ	27 g
	大根と春雨のピリ辛		鶏ひき肉	ごま油,緑豆春雨,砂糖	大根,生姜,コンコ,にら	
	なめこのみそ汁		厚削り節,昆布(だし),油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃが芋	人参,なめこ,長ねぎ	
23	秋分の日					
24水	ブルコギ丼	○	豚肉	米,玄米,ごま油,砂糖,こんにゃく,でん粉	コンコ,玉ねぎ,人参,キャベツ,にら	770 kcal
	鶏肉と冬瓜の中華スープ		鶏がら,鶏肉,豆腐		生姜,人参,冬瓜,えのきたけ,小松菜	28.4 g
	豆乳花(読み:トールファ)		粉寒天,豆乳	砂糖,黒砂糖,三温糖		
25木	麦ごはん	○		米,★おおむぎ(押麦)		760 kcal
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	砂糖,油		33.2 g
	高野豆腐の玉子焼		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,昆布(だし),豆腐,白みそ	さつま芋,ごま油	ごぼう,人参,大根,小松菜	
26金	ミートソーススパゲティ	○	豚ひき肉,大豆,★粉チーズ	★マーガリン,油	コンコ,生姜,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト,パセリ	703 kcal
	コールスローサラダ			油,砂糖,卵不使用マヨネーズ	キャベツ,人参,きゅうり,コーン	27.0 g
	りんご				★りんご	
29月	にしんの蒲焼丼	○	にしん	米,玄米,でん粉,油,砂糖	生姜	758 kcal
	もずくのみそ汁		厚削り節,昆布(だし),油揚げ,もずく,赤みそ,白みそ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,小松菜	25.0 g
	ぶどう				大粒ぶどう	
30火	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ,豆みそ(八丁みそ)	★中華麺,油,ごま油,砂糖,でん粉	コンコ,生姜,長ねぎ,だけのご,玉ねぎ,人参,干し椎茸,もやし,きゅうり	700 kcal
	中華コーンスープ		鶏がら,鶏肉	ごま油,でん粉	生姜,玉ねぎ,人参,クリームコーン,コーン,小松菜	29.8 g
	梨				梨	

※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。

<u>3日(水) 食育の日 ～地産地消～</u> 地産地消は、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。 麻婆茄子丼に使用する「ナス」は東京都八王子産を使用する予定です。	<u>9日(火) 重陽の節句</u> 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。 当日は、菊の花びらを使った「菊のおひたし」を給食で提供いたします。
<u>8日(月) 体力UP</u> <u>～鉄・カルシウム強化献立～</u> 9日は、「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。	<u>24日(火) 世界の料理</u> 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。