

9月の献立表



令和7年度

西東京市立保谷中学校

日	曜		献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
2	火	主食	ポーローパオ		パン, 小麦粉, マーガリン, 砂糖		727 kcal 31.6 g
		副菜	バンバンジーサラダ		鶏肉, 味噌	にんじん, きゅうり, もやし	
		主菜	サンラータン		豚肉, 豆腐, たまご	にんじん, 筍, 長ねぎ, きくらげ, しょうが	
		その他	冷凍りんご			りんご	
3	水	主食・菜	タコライス		豚肉, ひよこ豆, 金時豆, チーズ	米, 麦, 油, 小麦粉, マーガリン, 砂糖	755 kcal 33.3 g
		副菜	にんじんしりしり		ツナ, たまご, かつお	油	
		副菜	あおさ汁		あおさのり, かまぼこ		
4	木	主食・菜	パンプキンカレー		豚肉, チーズ	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン	792 kcal 24.1 g
		副菜	わかめサラダ		わかめ, しらす干し	油, 砂糖, ごま	
		その他	梨				
5	金	主食・菜	ミーゴレン		豚肉	中華めん, 油, 砂糖	740 kcal 26.9 g
		副菜	青菜のスープ		鶏肉	油	
		その他	りんごの揚げ春巻き			砂糖, マーガリン, 春巻の皮, 油	
8	月	主食	ひじきと油あげのごはん		豚肉, ひじき, 油揚げ	米, 油, 砂糖	766 kcal 33.8 g
		主菜	いわしの竜田揚げ		鰯	でん粉, 油	
		副菜	キャベツのおろし和え			砂糖	
		副菜	かみなり汁		豆腐, 味噌	油, こんにゃく	
9	火	主食	菊入りさつまいもごはん			米, さつまい芋, ごま	706 kcal 35.6 g
		主菜	さわらのみそネーズ焼き		鯖, 味噌	砂糖, ノンエッグマヨネーズ	
		副菜	柚香和え			砂糖	
		副菜	なすとたまごのみそ汁		豆腐, たまご, 味噌		
10	水	主食・菜	ねぎ塩豚丼		豚肉, 豚肉	米, 麦, 油, でん粉	726 kcal 27.9 g
		副菜	はるさめサラダ		ハム	春雨, 油, 砂糖, ごま	
		その他	ぶどう				
11	木	主食・菜	パエリア		鶏肉, いか, えび	米, マーガリン, 油	745 kcal 34.0 g
		副菜	スパニッシュオムレツ		ベーコン, たまご	油, じゃが芋, 砂糖	
		副菜	コシード		豚肉, ひよこ豆	油	
12	金	主食・菜	きなこ揚げパン		きな粉	パン, 油, 砂糖	717 kcal 28.9 g
		副菜	豆腐団子のスープ		鶏肉, 豆腐	でん粉, 春雨, 油	
		その他	アロエヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	
16	火	主食・菜	麦ごはん			米, 麦	730 kcal 26.6 g
		副菜	スンドゥブ		豆腐, 豚肉, 味噌	油, 砂糖	
		副菜	チャブチェ		豚肉	油, 春雨, ごま	
17	水	主食	とりごぼうごはん		鶏肉	米, 油, 砂糖	753 kcal 30.2 g
		副菜	ゼリーフライ		おから	じゃが芋, 小麦粉, 油	
		副菜	大豆の磯煮		大豆, ひじき, 油揚げ	こんにゃく, 砂糖	
		副菜	みそけんちん		油揚げ, 豆腐, 味噌	こんにゃく, 油	
18	木	主食・菜	きのこの和風スパゲッティ	りんごジュース	鶏肉, ベーコン, のり	スパゲッティ, 油	742 kcal 24.8 g
		副菜	大根サラダ			油, 砂糖	
		その他	オレンジスフレ		チーズ, たまご, 生クリーム	砂糖, 小麦粉	
19	金	主食	えのきごはん		豚肉, 油揚げ	米, もち米, 砂糖	956 kcal 37.1 g
		主菜	鯖のさらさ揚げ		鯖	でん粉, 油	
		副菜	さつまいもの白和え		豆腐	さつまい芋, 砂糖, ごま	
		副菜	呉汁		大豆, 豆腐, 油揚げ, 味噌	こんにゃく	
22	月	主食・菜	マーボなす丼		豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	808 kcal 25.6 g
		副菜	中華コーンスープ		なると, たまご	でん粉	
		その他	フルーツ杏仁		寒天, 牛乳	砂糖	



裏面あり

日	曜		献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
24	水	主食	照り焼きチキンピザトースト		鶏肉, チーズ	パン, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, にんにく, ピーマン	735 kcal 37.9 g
		主菜	秋野菜のポトフ		豚肉, フランクフルト	さつま芋, 油	にんじん, 玉ねぎ, かぶ, キャベツ, しめじ, セロリー	
		副菜	たこのマリネサラダ		たこ	油, 砂糖	にんじん, きゅうり, ピーマン, 黄パプリカ, 玉ねぎ, とうもろこし	
25	木	主食	きんぴらごはん		豚肉	米, こんにゃく, ごま, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん	778 kcal 34.0 g
		主菜	生揚げのピリ辛炒め		生揚げ, 豚肉	油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, にら, 長ねぎ, 椎茸	
		副菜	むらくも汁		鶏肉, 豆腐, たまご		にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ	
26	金	主食・菜	豚キムチうどん		豚肉	うどん, 油	にんじん, キムチ, ほうれん草, 椎茸, 長ねぎ	809 kcal 30.0 g
		副菜	ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮, 油, でん粉	しょうが, にんにく, キャベツ, にら	
		その他	黒糖蒸しパン		牛乳, たまご	小麦粉, 砂糖, 油		
29	月	主食・菜	さんまのかば焼き風ごはん		秋刀魚	米, でん粉, 油, 砂糖	しょうが	850 kcal 31.0 g
		副菜	はりはり漬け		昆布	砂糖	切干大根, にんじん, きゅうり	
		副菜	豚汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ, 味噌	油, 里芋, こんにゃく	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ	
		その他	柿				柿	
30	火	主食	にんじんごはん			米	にんじん	702 kcal 34.6 g
		主菜	和風ハンバーグ		豚肉, 鶏肉, 牛乳	パン粉, 油, 砂糖	玉ねぎ, しそ, 大根, 長ねぎ	
		副菜	キャベツの梅おかか和え		かつお		キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, 梅	
		副菜	わかたま汁		鶏肉, わかめ, たまご		にんじん, 長ねぎ	

＊食材の都合により献立を変更する場合があります。

☆9月の献立メモ☆

9月2日 2学期給食初日 「ポーローパオ」

「ポーローパオ」は、日本のメロンパンに似た香港ならではのパンです。小麦粉、砂糖、マーガリンでつくった生地をパンの上にぬってオープンで焼き上げます。お楽しみに！

9月9日 重陽の節句 「菊入さつまいもごはん」

9月9日は重陽の節句と呼ばれる日で、日本の五節句の1つです。「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を飾ったり、菊の花びらを飲んだりして長寿や無病息災を願います。給食では食用菊の花びらを使用し『菊入りさつまいもごはん』をつくります。

9月11日 スペインの料理 「パエリア」「スパニッシュオムレツ」「コシード」

「パエリア」は、スペイン東部のバレンシア地方発祥の料理です。バレンシア地方はスペインの米所として知られており、鍋で豪快に作る習慣が古くから根付いています。今ではスペインのスペイン全土で食べていますが、スペインのどの地方で暮らしているかで使う具材が変わります。「コシード」はスペインの伝統的なスープです。スペイン語で「煮込む」という意味があるコシードは、その名の通り、豆類、肉、野菜を入れてじっくり煮込みます。

9月の給食で使用する旬の食材

いわし（鰯）

夏から秋にかけてが旬のいわし。いわしは水深20～70メートルあたりを大群で行動する遊泳能力の高い魚ですが、近年では全国的に漁獲量が減少しています。原因としては、地球の温暖化による潮のパターンの変動説があります。

梨

梨は水分が多く、少しシャリシャリした口当たりが特徴です。この食感は「石細胞」と呼ばれるものが多く含まれているからです。「石細胞」は、食物繊維と同じようにお腹の中をきれいにしてくれる働きがあります。



西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん

今月は西東京市の田倉農園さんから
ピーマン、なす、小松菜
風林さんから
ピーマン、ごぼう、もやし、しめじ、セロリー、
にら、さやいんげん、まいたけ、えのきたけ
が届く予定です。