9月の献立表



令和7年度 西東京市立保谷中学校

丁 1	M /	<u> </u>						甲子仪
	F27	+1-			第1・2群	第5.6群	第3・4群	エネルギー (Kcal)
日	曜		献立名		たんぱく質・無機質	炭水化物・脂質	ビタミン・ミネラル	(NCal) たんぱく質
					主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	(67
			ポーローパオ			パン, 小麦粉, マーガリン, 砂糖	- / P / + + = 11 + h	707
2	火	副菜	バンバンジーサラダ	Favores 1	鶏肉, 味噌 豚肉, 豆腐, たまご	油,砂糖,ごま	にんじん, きゅうり, もやし にんじん, 筍, 長ねぎ, きくらげ,	727 kcal
			サンラータン		豚肉, 豆腐, たまこ 	油, でん粉	しょうが	31.6 g
			冷凍りんご				りんご にんにく. しょうが. にんじん. 玉ねぎ.	
3	水		タコライス	C	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	ピーマン, 赤パプリカ, マッシュルーム	↓
3		副菜	にんじんしりしり		ツナ, たまご, かつお	油	にんじん, 玉ねぎ	755 kcal
		副菜	あおさ汁		あおさのり,かまぼこ	 米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉,	にんじん, 大根, 長ねぎ しょうが, にんにく, かぼちゃ,	33. 3 g
4	木		パンプキンカレー	€	豚肉, チーズ	マーガリン	にんじん, 玉ねぎ	700
4			わかめサラダ		わかめ, しらす干し	油, 砂糖, ごま	にんじん,キャベツ,大根,きゅうり	792 kcal
			梨				深 にんにく, 玉ねぎ, もやし, ピーマン,	24. 1 g
_			ミーゴレン	Figure 1	豚肉	中華めん,油,砂糖	赤パプリカ, きくらげ, レモン にんじん, 大根, 筍, チンゲンサイ,	
5	金	副菜	青菜のスープ		鶏肉 ————————————————————————————————————	油	長ねぎ	740 kcal
		その他	りんごの揚げ春巻き			砂糖,マーガリン,春巻の皮,油	りんご	26.9 g
		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	にんじん	700
8	月	主菜	いわしの竜田揚げ		鰤	でん粉、油	にんにく, しょうが	766 kcal
		副菜	キャベツのおろし和え かみなり汁			砂糖 油, こんにゃく	キャベツ, きゅうり, にんじん, 大根大根, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	33.8 g
		主食	がみなり/1 菊入りさつまいもごはん		立,例, 外恒	米, さつま芋, ごま	対の花	
		主菜	さわらのみそネーズ焼き			砂糖, ノンエッグマヨネーズ	3001L	706 kcal
9	火	副菜	柚香和え		may rive	砂糖	 白菜,大根,きゅうり,ゆず	35. 6 g
		副菜	なすとたまごのみそ汁				なす, 大根, えのきたけ, 長ねぎ	
	水	主食・菜	ねぎ塩豚丼				にんにく, しょうが, にんじん,	
10			はるさめサラダ	ł	NΔ	 春雨, 油, 砂糖, ごま	<u>玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ, 椎茸</u> にんじん, きゅうり, キャベツ	726 kcal
			ぶどう		7.14	н нэ, ли, <i>в</i> у ли, с в	ぶどう	27. 9 g
	木		パエリア	\dashv	 鶏肉,いか,えび	 	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 赤パプリカ, 黄パ	_
11			スパニッシュオムレツ	4		油, じゃが芋, 砂糖	プリカ, しめじ, マッシュルーム, レモン 玉ねぎ, ピーマン	745 kcal
	1	副菜	コシード		ベーコン, たまご 豚肉, ひよこ豆	油油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー	4
			<u></u> きなこ揚げパン		きな粉	パン, 油, 砂糖	10,000, 14,00, 11,000	01. 0 g
12	金			1 1	<u> </u>		しょうが, にんじん, 小松菜, 白菜,	717 kcal
12	717		豆腐団子のスープ			でん粉, 春雨, 油	きくらげ, 長ねぎ	
			アロエヨーグルト 麦ごはん		ヨーグルト	砂糖 米. 麦	アロエ, りんご, パイナップル	28. 9 g
16	ılı	副菜	<u> </u>			油. 砂糖	キムチ, 白菜, にら, 長ねぎ, にんにく	730 kcal
10	火	副菜	チャプチェ		下 下 下 内	加, 砂棚 油, 春雨, ごま	しょうが, にんにく, にんじん, 筍, もやし,	26. 6 g
			とりごぼうごはん		鶏肉	米,油,砂糖	ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, きくらげ ごぼう, にんじん	20. 0 g
		主食	ゼリーフライ		おから	木, 油, 砂糖 じゃが芋, 小麦粉, 油	にんじん. 玉ねぎ	753 kcal
17	水		大豆の磯煮		大豆, ひじき, 油揚げ	こんにゃく、砂糖	にんじん, 難いんげん	30. 2 g
			みそけんちん		八立, 0 0 0 0 , 加揚け 油揚げ, 豆腐, 味噌	こんにゃく,油	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ	00.2 g
	木		きのこの和風スパゲッティ	Ŋ W	鶏肉, ベーコン, のり	スパゲッティ,油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, しめじ,	
18		副菜	大根サラダ	こッ		油,砂糖	えのきたけ、まいたけ 水菜、きゅうり、大根、とうもろこし	742 kcal
		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	みかん	24. 8 g
		主食	えのきごはん		豚肉,油揚げ	米, もち米, 砂糖	えのきたけ	
			鯖のさらさ揚げ	(***		でん粉,油	しょうが	956 kcal
19	金		さつまいもの白和え		<u></u>	さつま芋,砂糖,ごま		37. 1 g
		副菜	具汁		 大豆, 豆腐, 油揚げ, 味噌	こんにゃく	大根, ごぼう, しめじ, 長ねぎ	
22	月	主食・菜	19.7 1.11		豚肉,味噌	 米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ,	
		副菜	中華コーンスープ		なると, たまご	でん粉	にんじん, 筍, にら, なす, ピーマン とうもろこし, とうもろこし,	- 808 kcal
	,,,			LTERIOR			チンゲンサイ, 長ねぎ パイナップル *** ロムご	-
		ての他	フルーツ杏仁		寒天, 牛乳	砂糖	パイナップル, 桃, りんご	25.6 g



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		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	
	水	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	735 kcal
		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	37.9 g
25		主食	きんぴらごはん	H	豚肉	米, こんにゃく, ごま, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん	
	木	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	778 kcal
		副菜	むらくも汁		鶏肉, 豆腐, たまご		にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ	34.0 g
		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	
26	金	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	809 kcal
		その他	黒糖蒸しパン		牛乳, たまご	小麦粉,砂糖,油		30.0 g
		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	
29	月	副菜	はりはり漬け	F 5 7 7	昆布	砂糖	切干大根, にんじん, きゅうり	850 kcal
20	, ,	副菜	豚汁		昆布 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	31.0 g
		その他	柿				柿	
30	ılı	主食	にんじんごはん		_	*	にんじん	
		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	702 kcal
	火	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	34.6 g
		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―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ブンで焼き上げます。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。

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。