

# 9月の献立表



令和5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)		
5	火	主食・菜 豚丼	豚肉	米, 麦, 油, しらたき, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ごぼう, 椎茸	720 kcal		
		副菜 キャベツのおろし和え		砂糖			キャベツ, きゅうり, にんじん, 大根	
		副菜 みそ汁		わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌			大根, えのきたけ, 長ねぎ	
6	水	主食 ごはん	鯛	米	にんにく, しょうが	728 kcal		
		主菜 いわしの竜田揚げ		でん粉, 油			にんじん, 小松菜, 白菜, もやし	
		副菜 からし和え		砂糖, 油			にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ	
7	木	3年・のびる3年 給食なし 主菜 むらくも汁	鶏肉, 豆腐, たまご		にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ	720 kcal		
		副菜 スパゲッティボンゴレ		ベーコン, えび, いか, あさり			スパゲッティ, 油, バター, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ
		副菜 大根サラダ					油, 砂糖	水菜, きゅうり, 大根, とうもろこし
8	金	3年・のびる3年 給食なし その他 アップルクーヘン	鶏肉, チーズ	マーガリン, 砂糖, 小麦粉	りんご	29.4 g		
		主菜 さつまいもごはん					米, 麦, さつまいも, ごま	
		主菜 白身魚の南蛮漬け		メルルーサ			でん粉, 油, 砂糖	長ねぎ
11	月	副菜 菊花和え	かつお	砂糖	白菜, にんじん, 小松菜, 菊の花	31.0 g		
		副菜 吉野汁		鶏肉, かまぼこ, 豆腐			でん粉	大根, にんじん, 椎茸, 長ねぎ, しょうが
		3年・のびる3年 給食なし 主菜 鶏肉と蓮根のトースト		鶏肉, チーズ			パン油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, れんこん, 小ねぎ
12	火	副菜 コーンチャウダー	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	じゃが芋, バター, 油, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, とうもろこし	713 kcal		
		副菜 フレンチサラダ					油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり
		主菜 鮭わかめごはん		鮭, わかめ			米, ごま	
13	水	主菜 はりはり漬け	昆布	砂糖	切干大根, にんじん, きゅうり	688 kcal		
		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
		主菜 ポークカレー		豚肉, 牛乳			米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん
14	木	副菜 カリカリ大豆のサラダ	大豆	でん粉, 油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	855 kcal		
		その他 冷凍みかん						みかん, みかん
		主菜 ごはん					米	
15	金	主菜 肉じゃが	豚肉	油, じゃが芋, しらたき, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ	799 kcal		
		副菜 タイピーエン (太平燕)		豚肉, なた, えび, うずら卵			春雨, 油	にんにく, しょうが, 白菜, もやし, チンゲンサイ
		主菜 ミーゴレン		豚肉			中華めん, 油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, もやし, ピーマン, 赤パプリカ, きくらげ, レモン
19	火	副菜 青菜のスープ	豚肉, 豆腐	油	にんじん, 大根, チンゲンサイ, 長ねぎ	699 kcal		
		その他 キャラメルポテト					さつまいも, 油, 砂糖, バター, アーモンド	
		主菜 ガーリックトースト					パン, マーガリン	にんにく
20	水	主菜 ポトフ	ベーコン, 豚肉	じゃが芋, 油	にんじん, 玉ねぎ, かぶ, キャベツ, セロリー	675 kcal		
		副菜 ツナサラダ		ツナ			油, 砂糖	水菜, きゅうり, 大根
		主菜 タコライス		豚肉, ひよこ豆, 金時豆			米, 油, 小麦粉, マーガリン, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, 赤パプリカ, マッシュルーム
21	木	主菜 イナムドウチ	豚肉, かまぼこ, 生揚げ, 味噌	こんにゃく	にんじん, 大根, 椎茸, 長ねぎ	909 kcal		
		その他 サーターアンダギー		牛乳			小麦粉, 砂糖, ごま, 油	
		主菜 チャーハン		鶏肉, たまご			米, 油, 砂糖	にんじん, 筍, 椎茸, 小松菜, 長ねぎ
22	金	主菜 ジャンボキムチ餃子	豚肉	ぎょうざの皮, 砂糖, 油, でん粉	しょうが, にんにく, キムチ, 白菜, なら	699 kcal		
		副菜 中華スープ		豚肉			油	にんじん, 大根, 筍, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ
		主菜 ごはん					米	
25	月	主菜 いかの味噌マヨネーズ焼き	わかめ, かつお	ノンエッグマヨネーズ	白菜, 小松菜, にんじん	640 kcal		
		副菜 土佐和え						にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ
		副菜 味噌けんちん		油揚げ, 豆腐, 味噌			こんにゃく, 油	
25	月	主菜 ふんわり親子丼	鶏肉, かまぼこ, たまご	米, 麦, 砂糖, でん粉	玉ねぎ, 椎茸, みつば	640 kcal		
		副菜 すまし汁		かまぼこ, 豆腐				にんじん, 筍, しめじ, 小松菜
		その他 梨						梨

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)
26	火	主食	丸パン		パン			736 kcal 28.1 g	
		主菜	コロケ	豚肉	じゃが芋, 油, パン粉, 小麦粉	玉ねぎ			
		副菜	コールスローサラダ		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, とうもろこし			
		副菜	ジュリエンスープ	鶏肉, ベーコン	油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー			
27	水	主食	高野豆腐のそぼろごはん	鶏肉, 凍り豆腐	米, 油, 砂糖	にんじん, 長ねぎ, 小松菜	680 kcal 30.1 g		
		主菜	ししやもの磯部揚げ	カラフトししやも, のり	小麦粉, 油				
		副菜	ゆかり和え			きゅうり, 大根, キャベツ, しょうが			
		副菜	みそ汁	豆腐, 油揚げ, 味噌		にんじん, 玉ねぎ			
28	木	主食	古代米ごはん		米, もち米, 麦, きび, 赤米, 黒米		718 kcal 29.1 g		
		主菜	スンドゥブ	豆腐, 豚肉	油, 砂糖	長ねぎ, にんにく			
		副菜	チャプチェ	豚肉	油, 春雨, ごま	しょうが, にんにく, にんじん, 筍, もやし, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ			
29	金	主食・菜	肉うどん	豚肉, 油揚げ	うどん, 油	しょうが, にんじん, 大根, 小松菜, 椎茸, 長ねぎ	604 kcal 29.6 g		
		副菜	じゃこ和え	ちりめんじゃこ		キャベツ, にんじん, きゅうり			
		その他	お月見白玉団子		白玉粉, 砂糖, でん粉	かぼちゃ			

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。

のびる学級	: 9/21 マラソン大会試走会のため、給食なし
のびる学級3年生	: 9/7,8 修学旅行、9/11 振替休業日、9/21 マラソン大会試走会のため、給食なし
3年生	: 9/7,8 修学旅行、9/11 振替休業日のため、給食なし

## ☆9月の献立メモ☆

### 9月8日 重陽の節句 菊花和え

9月9日(土)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『菊花和え』をつくります。

### 9月14日 熊本県の料理 タイピーエン

『タイピーエン』は、明治時代に華僑によって伝えられた中国福建省の郷土料理を日本の食材に置き換えてアレンジされた料理です。熊本市のソールフードで、学校給食の定着メニューでもあるほど人気の料理です。

### 9月20日 沖縄県の料理

「イナムドゥチ」は、沖縄に古くから伝わる琉球料理のひとつで、旧正月、成人式などのお祝いでよく食べられます。沖縄の言葉で「イナ」はいのしし、「ムドゥチ」はもどきという意味で、いのししの代わりに豚肉と使った具だくさんみそ汁です。「サーターアングギー」は揚げ菓子の一種で、丸型の揚げドーナツです。給食室では手作りの「サーターアングギー」をつくります。

### 9月29日 十五夜 お月見料理

2023年の中秋の名月は、9月29日です。お月見は豊作を祝う行事で、収穫されたばかりの農作物をお供えし収穫に感謝します。給食では十五夜(お月見)にちなんでかぼちゃがはいった『白玉団子』をつくります。お楽しみに!!



## 9月の給食で使用する旬の食材



### いわし(鯛)

いわしは、海の中で群れになって、形を変化させながら泳いでいます。夏から秋にかけて旬を迎え、脂が乗って美味しくなります。骨を作るために必要なカルシウム、カルシウムを体内へ取り込みやすくするビタミンDが多く含まれています。

### 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