令和７年度９月献立表

西東京市立明保中学校

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 火	夏野菜のカレーライス		豚肉,ピザチーズ	精白米,米粒麦,なたね油,じゃがいも,米ぬか油,薄力小麦粉,有塩バター	にんにく,玉葱,にんじん,ズッキーニ,西洋かぼちゃ,なす	769 kcal
	フレンチサラダ	○		三温糖,なたね油	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,玉葱	23.5 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
3 水	プルコギ丼	○	豚肉,赤味噌	精白米,ごま油,三温糖,白ごま	にんにく,根しょうが,にら,玉葱,ねぎ,えのきたけ,だいずもやし	695 kcal
	生揚げのスープ		鶏,生わかめ,生揚げ,板なし蒲鉾		こまつな,にんじん,玉葱	33.2 g
4 木	中華麺のつけナポリ風		鶏肉,うずら卵,サラダチーズ	蒸し中華,オリーブ油,なたね油	水菜,しょうが,にんじん,玉葱,にんにく,セロリー,マッシュルームスライス,トマト缶詰	720 kcal
	ポテトツナサラダ	○	ツナフレーク	じゃがいも,なたね油,マヨネーズ	にんじん,むきえだまめ,玉葱	27.9 g
	ぶどう				ぶどう	
5 金	鮭茶漬け		塩鮭フィレー,刻みのり	精白米,ごま	万能ねぎ	672 kcal
	生揚げと野菜の煮物	○	生揚げ,豚肉	なたね油,糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖	根しょうが,だいこん,玉葱,にんじん,さやいんげん	33.1 g
	梨				梨	
8 月	レーズンシュガートースト	セレクトドリンク		ぶどうパン ,グラニュー糖,ソフトタイプマーガリン		781 kcal
	ひじきのサラダ		干ひじき,ちりめんじゃこ	なたね油,三温糖	コーン,キャベツ,だいこん,こまつな	25.9 g
	カレービーンズ		大豆,豚肉	なたね油,じゃがいも,有塩バター,薄力小麦粉,三温糖	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	
9 火	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米,白いりごま		714 kcal
	白身魚の菊花あんかけ	○	たら切り身	かたくり粉,米白絞油,三温糖	きくの花	33.9 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌	なたね油,じゃがいも,板こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	
10 水	ガパオライス		鶏肉,大豆	精白米,なたね油,三温糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,青ピーマン,赤ピーマン	706 kcal
	ヤムウンセン	○	えび,豚肉	はるさめ,なたね油,ごま油,三温糖	きゅうり,赤たまねぎ,にんじん,きくらげ,にんにく,レモン果汁	32.7 g
	アジアンスープ		鶏肉	ごま油	にんじん,だいこん,ねぎ,チンゲンツァイ,しょうが,レモン	
11 木	ソースかつ丼		豚肉	精白米,薄力小麦粉,パン粉,米ぬか油,三温糖		811 kcal
	こんにゃくのサラダ	○	板なし蒲鉾	板こんにゃく,三温糖,ごま油	にんじん,きゅうり,もやし	36.9 g
	こしね汁		豚肉,木綿豆腐,油揚げ,白味噌	なたね油,さといも,板こんにゃく	にんじん,ねぎ,生しいたけ	
12 金	きのこのスパゲティ		ベーコン	スパゲッティ,なたね油,有塩バター	にんにく,玉葱,にんじん,ほんしめじ,えのきたけ,エリンギ,干し椎茸,マッシュルームスライス	759 kcal
	ミックスビーンズサラダ	○	ひよこまめ,金時豆,ツナフレーク	なたね油,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ	25.9 g
	ブルーベリーケーキ		たまご,調理用牛乳	薄力小麦粉,三温糖,有塩バター,粉糖	ブルーベリー	
16 火	ばら天丼		えび,いか,たまご	精白米,薄力小麦粉,かたくり粉,米ぬか油,上新粉,三温糖	まいたけ	727 kcal
	キャベツのしらす和え	○	しらす干し	ごま油	こまつな,キャベツ,にんじん	31.0 g
	みそ汁		生揚げ,白味噌,赤味噌	糸こんにゃく,ごま油	ごぼう,にんじん,ねぎ,こまつな	
17 水	麦飯			精白米,米粒麦		724 kcal
	チャージャンドウフ	○	豚肉,生揚げ,赤味噌	じゃがいも,なたね油,三温糖,かたくり粉	根しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸,空芯菜,ねぎ	32.2 g
	卵入りトック		鶏肉,生わかめ,たまご	トック,ごま油,かたくり粉	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	

裏面もあります。

給食当番はマスクの用意を忘れずに‼

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
18 木	黒糖パン			黒砂糖パン		691 kcal
	鮭の香草パン粉焼き		鮭切身,粉チーズ	パン粉	にんにく,パセリ	35.7 g
	カリカリポテトのサラダ			なたね油,三温糖,じゃがいも,米ぬか油	キャベツ,にんじん,きゅうり	
	野菜たっぷりスープ		ウィンナーソーセージ	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,にんじん,玉葱,なす,ズッキーニ,西洋かぼちゃ,セロリー,トマト缶詰	
19 金	ご飯			精白米		772 kcal
	千草焼き		鶏,大豆,干しえび,たまご	なたね油,三温糖	にんじん,玉葱,さやいんげん,干し椎茸	36.6 g
	ひっつみ		油揚げ,鶏肉,焼き竹輪	薄力小麦粉,かたくり粉	だいこん,こまつな,ごぼう,にんじん,ねぎ	
	プルーン				プルーン	
22 月	スタミナサラダうどん		豚肉	冷凍うどん,三温糖,白すりごま,なたね油	だいこん,にんじん,きゅうり,根しょうが,にんにく	695 kcal
	磯香和え		素干風焼のり,糸けずりかつお節		はくさい,にんじん,こまつな	28.5 g
	きなこおはぎ		あずき(つぶあん),きな粉	もち米,精白米,三温糖		
24 水	麦飯			精白米,押麦		725 kcal
	あじのねぎソース		あじフィレー	かたくり粉,薄力小麦粉,米ぬか油,三温糖	根しょうが,玉葱	30.5 g
	キャベツのお浸し		糸けずりかつお節		キャベツ,にんじん	
	さつまいものみそ汁		油揚げ,白味噌	さつまいも	だいこん,にんじん,玉葱	
25 木	ご飯			精白米		715 kcal
	元気味噌		赤味噌	なたね油,三温糖	にんじん,青ピーマン,ねぎ,干し椎茸,しょうが	29.8 g
	うずら卵とじゃが芋の煮物		豚肉,大豆,うずら卵	じゃがいも,なたね油,三温糖	根しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん	
	吉野汁		鶏肉,板なし蒲鉾	かたくり粉,そうめん	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
26 金	秋の香りご飯		鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,さつまいも	にんじん,ほんしめじ	696 kcal
	きびなごの磯辺揚げ		きびなご,あおのり粉	薄力小麦粉,かたくり粉,米ぬか油	根しょうが	34.9 g
	酢味噌あえ		生わかめ,白味噌	白すりごま,三温糖	だいこん,にんじん,キャベツ,そうめんかぼちゃ	
	かきたま汁		たまご,木綿豆腐,鶏肉	かたくり粉	にんじん,ねぎ,干し椎茸,こまつな	
29 月	プレーンジョア		ジョア			840 kcal
	タコライス		大豆,豚肉,サラダチーズ	精白米,なたね油,三温糖	キャベツ,玉葱,赤ピーマン,黄ピーマン,にんにく,トマト缶詰	36.2 g
	アーサ汁		あおさ,木綿豆腐	じゃがいも,かたくり粉	だいこん,ねぎ,えのきたけ	
	サーターアンダギー		調理用牛乳	薄力小麦粉,黒砂糖,三温糖,白いりごま,米ぬか油		

※　材料の都合により献立が変更する場合があります。
※　食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
※　調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

3年生は16.17.18日修学旅行のため給食はありません。

献立メモ

◆9日（月）　セレクトドリンク給食

前期保健給食委員会の活動として、給食時間を楽しくする取り組みとしてセレクトドリンクを実施します。ジョアストロベリー、カフェオレ、パイナップルジュース、緑茶の４種類から好きな飲み物ひとつ選んでいます。1番人気はカフェオレです。

◆9日（月）　重陽の節句

９月９日は五節句の一つである『重陽の節句』です。菊の節句とも呼ばれ、菊酒を飲んだり、詩を読んだりして無病息災や長寿を願ってきました。重陽の節句にちなんで、カラっと揚げられたタラに菊の花のあんをかけます。

◆11日（木）　群馬県郷土料理

全国各地にご当地のソースかつ丼がありますが、群馬県のソースかつ丼は、かつをソースにくぐらせ、ご飯にのせています。こしね汁は、特産品の『こんにゃく』『しいたけ』『ねぎ』の３つをたっぷりいれた汁物です。群馬県の魅力たっぷりです。

☆今月の地場農産物☆

- **田倉農園より**　小松菜　ピーマン　なす　空心菜
- **貫井果樹園より**　梨
- **加藤ファームより**　ブルーベリー
- **高田農園より**　生きくらげ

西東京市農産物キャラクター
「めぐみちゃん」