



# 9月 献立表



令和5年度

西東京市立青嵐中学校

日曜	主食	牛乳	おかず・デザート	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類たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	京都、奈良の料理 黒豆奈良茶飯		さわらの西京味噌焼き 京野菜のごまドレサラダ にゅうめん汁	牛乳,炒り黒豆,さわら,白味噌, 西京みそ,蒲鉾	精白米,三温糖,米白絞油,白ご ま(練り),島原そうめん	だいこん,にんじん,きゅうり,万 願寺唐辛子,水菜,質茂なす,べい なす,干し椎茸,さやいんげん	722 kcal 32.6 g 22.1 g 3.4 g
4 月	鮭茶漬け		肉じゃが キャベツの香味和え	牛乳,塩鮭 フィレー,刻みのり, 豚肩,焼き竹輪	精白米,ごま(いり),米ぬか油, じゃがいも,糸こんにゃく (白),三温糖	糸みつば,にんじん,玉葱,たけの こ(水煮),キャベツ,きゅうり,根 しょうが	675 kcal 30.5 g 15.9 g 2.9 g
5 火	キムチチャーハン		韓国風パリパリサラダ にらとわかめの卵トック	牛乳,豚肩,鶏モモ皮付,たまご, たまご(液卵)	精白米,ごま油,米ぬか油,白ご ま(いり),じゃがいも,米白絞 油,三温糖,ごま油,白ごま(す り),トック,かたくり粉	にんじん,白菜キムチ,青ピーマ ン,だいずもやし,きゅうり,ごぼ う,にんにく,だいこん,にら	692 kcal 26.7 g 21.2 g 3.0 g
6 水	ガーリックフランスパン		ガルビュール(白湯と野菜のスー プ) ポテトツナサラダ ぶどう(巨峰)	牛乳,豚肩角切り,ウィンナー, ベーコン,白いんげん豆(乾), ツナフレーク	ワトワ(国産粉),ソフト タイプマーガリン,オリーブ油, じゃがいも,米ぬか油,マヨネー ズ	にんにく,パセリ,玉葱,セロリー, にんじん,かぶ,かぶ(葉),キャ ベツ,グリーンピース,さやいんげん, ぶどう(巨峰)	780 kcal 29.4 g 37.8 g 3.2 g
7 木	たくあんごはん		さばの香味焼き ゴーヤとかぼちゃの甘辛揚げ むらくも汁	牛乳,さば切り身,赤味噌,たま ご,たまご(液卵),木綿豆腐,鶏 モモ	精白米,白いりごま,かたくり 粉,米白絞油,三温糖	きざみたくあん,根しょうが,に んにく,ねぎ,ゴーヤ,西洋かぼ ちゃ,だいこん,にんじん,こまつ な	835 kcal 33.0 g 36.2 g 2.3 g
8 金	雑穀わかめごはん		シャーレン豆腐 じゃこと海苔のピリ辛サラダ	牛乳,減塩わかめごはんの素,冷 凍むきえび,木綿豆腐,鶏モモ, オイスターソース,刻みのり,ち りめんじゃこ	精白米,米粒麦,赤米,白ごま(い り),米ぬか油,ごま油,かたくり 粉,三温糖	玉葱,にんじん,たけのこ(水煮), 干し椎茸,青ピーマン,根しょう が,にんにく,きゅうり,キャベツ	675 kcal 31.2 g 21.2 g 2.6 g
11 月	きなこココア揚げパン		ポークビーンズ グリーンサラダ 梨(新皇)	牛乳,きな粉,大豆(国産),豚肩 こま,ベーコン,豚骨	コッペパン(国産粉),ぎびさ とう,ピュアココア,米白絞油, 米ぬか油,じゃがいも,三温糖, 薄力小麦粉(国産)	セロリー,玉葱,にんじん,トマト 缶詰,さやいんげん,キャベツ, きゅうり,梨(新皇)	819 kcal 30.5 g 35.1 g 2.8 g
12 火	ばら天丼		なすときゅうりのおかか和え 味噌汁(大根・小松菜)	★牛乳,★冷凍むきえび(2 L),たまご(液卵),糸けすり, 油揚げ(国産大豆),木綿豆腐 (国産大豆),白味噌,赤味噌	精白米,薄力小麦粉(国産),か たくり粉,米ぬか油,三温糖	まいたけ,キャベツ,きゅうり,な す,にんじん,だいこん,こまつな, ねぎ,えのきたけ	695 kcal 29.1 g 21.0 g 3.2 g
13 水	たらこスパゲティ(彩野菜)		ABCトマトスープ ブルーベリーマフィン	牛乳,たらこ,鶏モモ皮付き,ベー コン,たまご(液卵),調理用牛 乳	スパゲティ,オリーブ油,じゃが いも,アルファベットマカロニ, 三温糖,薄力小麦粉(国産),有 塩バター,粉糖	玉葱,青ピーマン,赤ピーマン (国産),しめじ,青しその葉,に んじん,キャベツ,セロリー,にん じく,トマト缶詰,ブルーベリー	840 kcal 30.3 g 31.0 g 3.1 g
14 木	中間テスト1日目(給食はありません)						
15 金	小松菜チャーハン		いか焼売 わかめと卵のスープ	牛乳,豚肩,豚ひき肉,いかすり身,蒲 鉾,生わかめ,たまご,たまご(液 卵)	精白米,ごま油,しょうまいの皮 (10cm),パン粉(乾燥),かたくり粉	たけのこ(水煮),にんじん,こまつな, 玉葱,根しょうが,にんにく,ねぎ,だ いこん	687 kcal 32.7 g 20.5 g 3.2 g
19 火	海鮮塩焼きそば		生きくらげのスープ おさつスティックバター醤油	牛乳,豚肩,いか(短冊),冷凍むきえ び,鶏モモ,木綿豆腐(国産大豆)	蒸し中華(かん水)油つき,米ぬ か油,ごま油,さつまいも,粉糖,有塩 バター	にんにく,根しょうが,にら,キャ ベツ,にんじん,干し椎茸,青ピーマン, チンゲンツアイ,ねぎ,だいこん,きく らげ	734 kcal 27.1 g 28.0 g 2.7 g
20 水	おかかとひじきのご飯		ししゃものレモン唐揚げ そうめんかぼちゃのヤキザケが 豚汁	牛乳,干ひじき,あおのり粉,糸けす り,ししゃも2L,ポークハム(干 切),豚肩,木綿豆腐(国産大豆),白 味噌,赤味噌	精白米,米ぬか油,白ごま(いり), 三温糖,薄力小麦粉(国産),かた くり粉,ごま油,さといも,こんにゃ く(白)	レモン果汁,レモン(全果,生),そう めんかぼちゃ,きゅうり,キャベツ,に んじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	691 kcal 29.8 g 22.8 g 2.9 g
21 木	ご飯		高菜じゃこふりかけ 太平燕(タイビーエン) パリパリ中華サラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肩,冷凍む きえび(2L),いか,うすら卵 水煮,なると,豚骨,鶏 ささ身	精白米,ごま油,白いりごま,米ぬか 油,緑豆はるさめ,三温糖,わんたん の皮,米白絞油	たかな漬,根しょうが,にんにく,はく さい,にんじん,もやし,玉葱,ねぎ,チ ンゲンツアイ,キャベツ,きゅうり,ブ ラックツァイ,もやし	733 kcal 30.7 g 24.9 g 2.8 g
22 金	お彼岸 肉汁うどん		キャベツのお浸し きなこあんおはぎ	牛乳,豚ももこま,油揚げ(国産大 豆),糸けすり,あずき(つぶあん), きな粉	冷凍うどん,なたね油,三温糖,もち 米,精白米,きびさとう	干し椎茸,ねぎ,こまつな,キャベツ, にんじん	728 kcal 33.6 g 17.0 g 2.7 g
25 月	秋の香りご飯		ジョア(ストロベリー) 鮭の花園焼き 野菜のごまみそ和え もずくのかきたま汁	ジョア(ストロベリー),鶏モモ 皮付,油揚げ(国産大豆),秋鮭切り 身 60g,チーズ,白味噌,鶏モモ, おきなわもずく,木綿豆腐(国産 大豆),蒲鉾,たまご,たまご(液 卵)	精白米,もち米,さつまいも,マヨ ネーズ,白ごま(練り),三温糖,か たくり粉	にんじん,ほんしめじ,赤ピーマン (国産),青ピーマン,だいこん,こまつ な,えのきたけ,ねぎ	729 kcal 36.1 g 25.5 g 2.7 g
26 火	ご飯		ひじきふりかけ がんもと野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	牛乳,干ひじき,糸けすり,がんもど き,豚肩,木綿豆腐(国産大豆),白 味噌	精白米,米ぬか油,白ごま(いり), 三温糖,糸こんにゃく,じゃがいも, さつまいも	根しょうが,だいこん,玉葱,にんじ ん,さやいんげん,ねぎ	729 kcal 29.4 g 20.4 g 3.0 g
27 水	カレーピザトースト		トマトと卵のスープ ひよこ豆のチキンサラダ	牛乳,豚ひき肉,ピザチーズ,ベー コン,たまご(液卵),たまご,粉チー ズ,ひよこまめ,鶏 ささ身	食パン(国産粉),米ぬか油,薄力 小麦粉(国産),オリーブ油,かた くり粉,パン粉(乾燥),じゃがいも, 三温糖	根しょうが,にんにく,玉葱,赤ピーマ ン(国産),青ピーマン,キャベツ,ト マト缶詰,きゅうり,にんじん,プロッ コリー,粒マスタード	716 kcal 35.1 g 29.6 g 3.2 g
28 木	豆腐めし(群馬)		さばのねぎ味噌焼き 磯辺和え こしね汁	牛乳,木綿豆腐(国産大豆),糸け すり,さば切り身 70g,赤味噌,刻 みのり,豚肩こま,油揚げ(国産大 豆),白味噌	精白米,米ぬか油,三温糖,さといも, こんにゃく	にんじん,干し椎茸,根しょうが,にん じく,ねぎ,キャベツ,こまつな,下仁 田ねぎ,生しいたけ(生)	848 kcal 38.6 g 36.7 g 3.3 g
29 金	十五夜献立 豚肉のしぐれ煮丼		里芋の田舎汁 お月見団子 (かぼちゃ白蜜きなこ)	牛乳,豚肩こま,赤味噌,木綿豆腐 (国産大豆),絹ごし豆腐,きな粉	精白米,糸こんにゃく,米ぬか油,三 温糖,さといも,ごま油,白玉粉,上新 粉,上白糖	根しょうが,ごぼう,玉葱,こねぎ,だ いこん,にんじん,ねぎ,こまつな,西 洋かぼちゃ	781 kcal 33.2 g 18.7 g 2.3 g

★食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

★9月28日・29日 3年生は修学旅行のため給食はありません。

裏面もご覧ください。