

9月 献立表

令和6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
京都、奈良の料理							
2 月	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,さわら切り身, 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,べいなす,干し 椎茸,さやいんげん	712 kcal 31.6 g 21.6 g 3.4 g
3 火	鮭茶漬け		肉じゃが キャベツの香味和え 冷凍みかん	牛乳,塩鮭 フィレ,豚肩肉,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,三温 糖	糸みつば,にんじん,玉葱,たけの こ(水煮パック),キャベツ,きゅう り,根しょうが,冷凍みかん	706 kcal 32.2 g 18.5 g 2.9 g
4 水	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,豚肩肉,鶏モモ,生わかめ, たまご	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	715 kcal 27.0 g 22.5 g 3.2 g
5 木	ピタパン		タンドリーチキン 紫キャベツのサラダ バジルフライドポテト	牛乳,鶏モモ,プレーンヨーグル ト	ピタパン80g,三温糖,米ぬか 油,じゃがいも,薄力小麦粉(国 産),かたくり粉,米白絞油	にんにく,根しょうが,キャベツ, レッドキャベツ,きゅうり,にん じん	709 kcal 29.3 g 36.2 g 2.3 g
6 金	雑穀わかめごはん		シャーレン豆腐 レタスの中華おひたし	牛乳,減塩わかめごはんの素,冷 凍むきえび,木綿豆腐(国産大 豆),鶏モモ,オイスターソース, ツナフレーク	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 パック),干し椎茸,青ピーマン,根 しょうが,にんにく,レタス,だい こん,きゅうり	703 kcal 31.3 g 22.6 g 2.5 g
9 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),大豆,豚肩 こま,ベーコン,豚骨(冷凍)	国内産小麦粉コッペパン,きび さとう,ビュアココア,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)	823 kcal 30.2 g 37.2 g 2.8 g
10 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,たまご,糸け ずり,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	700 kcal 29.2 g 21.0 g 3.2 g
11 水	海鮮塩焼きそば		生きらげのスープ おさつスティックバター醤油	牛乳,豚肩,いか,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,チンゲンツァイ,ねぎ,だい こん,生きらげ(生)	723 kcal 27.0 g 27.5 g 2.7 g
12 木	中間テスト1日目(給食はありません)						
13 金	ご飯		高菜じゃこふりかけ 太平燕(タイピーエン) パリパリ中華サラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肩こま, 冷凍むきえび,いか 短冊,なる と,豚骨(冷凍),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, きくらげ(乾),はくさい,にんじ ん,もやし,ねぎ,チンゲンツァイ, キャベツ,きゅうり,ブロッコッ プ もやし	701 kcal 28.8 g 21.9 g 2.9 g
十五夜献立							
17 火	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,赤味噌,木綿豆腐(国 産大豆),きな粉,かまぼこ	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	782 kcal 33.2 g 18.7 g 2.3 g
18 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ツキキキサラダ 豚汁	牛乳,干ひじき,あおりの粉,糸け ずり,ししゃも,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	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	712 kcal 30.1 g 22.8 g 3.0 g
19 木	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,油揚げ(国産大豆),秋鮭, 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	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	748 kcal 38.9 g 26.4 g 2.9 g
お彼岸							
20 金	肉汁うどん		キャベツの香味和え きなこあんおはぎ	牛乳,豚ももこま,油揚げ(国産 大豆),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,こまつな,ねぎ,キャ ベツ,きゅうり,にんじん,根しょう が	713 kcal 32.7 g 16.9 g 2.8 g
給食試食会							
24 火	大根スパゲティ		ひよこ豆のチキンサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳,ツナフレーク,ひよここまめ, 鶏ささ身,たまご,調理用牛乳	スパゲティ,オリーブ油,白ごま (いり),三温糖,じゃがいも,米 ぬか油,薄力小麦粉(国産),有 塩バター,粉糖	赤ピーマン(国産),にんじん, きゅうり,だいこん,ブロッコ リー,玉葱,粒マスタード,ブルー ベリー	822 kcal 30.6 g 32.9 g 2.4 g
25 水	ガーリックフランスパン		ガルピュール(白嚙元と野菜のスープ ポテトツナサラダ	牛乳,豚肩,ウィンナー,ベーコ ン,白いんげん豆,ツナフレーク (レトルト)	ワトワツツ 770g(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,冷凍グリーンピース(国産,さ やいんげん	765 kcal 29.1 g 38.0 g 3.2 g
26 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 70g,赤味 噌,たまご,木綿豆腐(国産大 豆),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	822 kcal 33.0 g 36.2 g 2.4 g
27 金	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,糸けずり,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	715 kcal 28.4 g 19.2 g 2.9 g
30 月	ゆかりご飯		ヤンニョムチキン にらと海苔のナムル わかめと卵のスープ	牛乳,とりもも,刻みのり,蒲鉾, 生わかめ,たまご	精白米,ごま(いり),かたくり 粉,薄力小麦粉(国産),米白絞 油,三温糖,ごま油,白ごま(い り),なたね油	ゆかり(無添加),根しょうが, にんにく,にら,にんじん,だいず もやし,ほうれんそう,ねぎ	825 kcal 32.2 g 34.2 g 2.8 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20日・24日 3年生は修学旅行、代休のため給食はありません。9月20日 1J学級は給食はありません。

裏面もご覧ください。