

9月の献立表

令和4年度



今月の給食目標「正しい姿勢で食べよう」

西東京市立柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
5月	○	梅ひじきごはん	干ひじき,ちりめんじゃこ	米,ごま	カリカリ梅	695kcal 27.6g
		ししゃものから揚げ	子持ちししゃも	でんぷん,薄力粉,油		
		そうめん汁	はんぺん,豆腐,油揚げ	そうめん	ねぎ,にんじん,こまつな	
6火	○	ピザトースト	ベーコン,チーズ	食パン,油,三温糖	玉葱,マッシュルーム,ピーマン	750kcal 27.4g
		コーンシチュー	鶏肉,牛乳	油,じゃがいも,バター,薄力粉	とうもろこし(冷凍),クリームコーン缶 にんじん,玉葱,パセリ	
		冷凍パイ			冷凍パイ(生パイナップル使用)	
7水	○	冷やしうどん	鶏肉,油揚げ	うどん,三温糖	きゅうり,もやし,こまつな	776kcal 36.9g
		大根のそぼろあん	豚肉	油,三温糖,でんぷん	だいこん	
		たこやきポテト(タコ使用)	ベーコン,たこ,青のり粉,鯉節	じゃがいも,油 乾燥マッシュポテト	ねぎ,しょうが	
8木	○	麦ご飯		米,麦		797kcal 31.2g
		チャーハン豆腐	生揚げ,豚肉,みそ	じゃがいも,油,三温糖 でんぷん,ごま油	にんじん,玉葱,たけのこ,干椎茸,しょうが にんにく,キャベツ,ねぎ,えだまめ	
		杏仁フルーツ風(桃・パイ)	粉寒天,牛乳	上白糖	白桃缶,パイ缶,みかん缶	
9金	○	卵の花弁(卵使用)	鶏肉,油揚げ,おから,たまご	米,油,しらたき,三温糖	にんじん,しいたけ,ねぎ	752kcal 28.4g
		ちゃんこ汁	鶏肉,生揚げ		だいこん,にんじん,干椎茸,しめじ こまつな,ねぎ	
		お月見団子	十五夜前日献立	白玉粉,三温糖,でんぷん	かぼちゃ	
12月	○	かやくごはん	鶏肉	米,なたね油,ごま油,三温糖	たけのこ,にんじん,ごぼう,さやえんどう	775kcal 27.8g
		みそポテト(卵使用)	たまご,米みそ	じゃがいも,薄力粉,でんぷん 油,三温糖		
		豆腐入り肉団子汁(卵使用)	鶏肉,豚肉,豆腐,たまご	でんぷん	玉葱,しょうが,はくさい,にんじん,ねぎ こまつな,干椎茸	
13火	○	黒砂糖パン	1学年給食なし	黒砂糖パン		753kcal 31.5g
		なすのミートグラタン	豚肉,チーズ	マカロニ,油,オリーブ油 三温糖,薄力粉	なす,にんにく,玉葱,トマト缶,パセリ	
		キャベツのスープ	鶏肉	じゃがいも	にんじん,キャベツ,こまつな	
14水	○	ごはん・元気みそ	みそ	米,押麦,油,三温糖,白ごま	にんじん,ピーマン,ねぎ,干椎茸 しょうが	723kcal 29.1g
		麩の卵とじ	鶏肉,たまご	油,焼き麩(車ふ),三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	
		沢煮椀	豚肉,油揚げ	油	にんじん,だいこん,玉葱,こまつな	
15木	○	えびピラフ	ベーコン,えび	米,麦,バター,油	しょうが,にんじん,玉葱 マッシュルーム,ピーマン,黄ピーマン	711kcal 25.2g
		ポテトのチーズ焼き	豚肉,チーズ	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	玉葱,パセリ	
		サラダ		三温糖,なたね油	きゅうり,キャベツ,だいこん ホールコーン(冷凍),レモン	
16金	○	キムチラーメン	豚肉	蒸し中華めん(卵無麺) 油,ラード	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん キムチ(白菜),きくらげ,もやし	719kcal 32.4g
		レバじゃがコロコロ揚げ	豚レバー,牛乳	でんぷん,薄力粉,じゃがいも 油,三温糖	しょうが	
		冷凍ミカン			冷凍みかん	
20火	○	辛みそ野菜うどん	鶏肉,油揚げ,味噌	めん,油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん はくさい,干椎茸,ねぎ,こまつな	783kcal 31.6g
		さつまいもと大豆の揚げ煮	煮干(カタクチイワシ) 大豆	さつまいも,でんぷん,油 三温糖,ごま		
		一口おはぎ	秋の彼岸献立	あずき	だまこもち,上白糖	
21水	○	焼き豚チャーハン	焼き豚,なると	米,油	しょうが,ねぎ,にんじん,あさつき	730kcal 31.7g
		ジャンボしゅうまい	豚肉,豆腐	ごま油,でんぷん しゅうまいの皮	干椎茸,にんじん,玉葱,しょうが グリーンピース	
		ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン	にんじん,ねぎ,干椎茸,きくらげ キャベツ,ほうれんそう	
22木	○	胚芽パン		胚芽パン		779kcal 38.3g
		いちごジャム			いちごジャム(個包装)	
		魚のガーリック焼き	鮭	オリーブ油	玉葱,マッシュルーム,にんにく,パセリ	
		ミックスベジタブル		マーガリン	にんじん,とうもろこし(冷凍),えだまめ	
26月	○	キャロットポターージュ	牛乳,生クリーム	じゃがいも,バター,小麦粉	にんじん,玉葱,セロリ,ねぎ,パセリ	731kcal 31.8g
		ゆかりご飯		米	ゆかり	
		千草焼き(卵使用)	鶏肉,干ひじき,たまご	三温糖,油	にんじん,玉葱,ほうれんそう	
		田舎汁	生揚げ,みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ ぶどう(紅伊豆の予定)	
27火	○	中華菜飯	豚肉	米,もち米,油,三温糖,ごま油	しょうが,にんじん,たけのこ,干椎茸 こまつな	717kcal 34.0g
		魚のヤンニョムカンジャン (韓国風にんにく醤油たれ味)	もうかさめ,鯉節	白ごま,でんぷん	にんにく,葉ねぎ,しょうが	
		ワンタンスープ	豚肉	ごま油,ウエーブワンタン	にんにく,しょうが,もやし,にんじん ねぎ,こまつな	
28水	○	すき焼き丼	豚肉,焼き豆腐	米,しらたき,油,三温糖,でんぷん	にんじん,はくさい,ねぎ	722kcal 31.4g
		すまし汁	かまぼこ,豆腐		ねぎ,ほうれんそう	
		りんご			りんご	
29木	○	和風スパゲティ	豚肉,ベーコン	スパゲティ,油,三温糖,バター	にんにく,にんじん,玉葱,しめじ ピーマン,干椎茸	745kcal 26.2g
		フィッシュサラダ	煮干(カタクチイワシ)	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん ホールコーン(冷凍),玉葱	
		小松菜ケーキ(卵使用)	牛乳,たまご,甘納豆(あずき)	薄力粉,バター,三温糖	こまつな	
30金	○	チーズパン		チーズパン		788kcal 39.3g
		白身魚のオーロラソースかけ	ホキ,牛乳	でんぷん,米粉,油,三温糖 ノンエッグマヨネーズ	玉葱,にんにく	
		カレービーンズ	大豆,豚肉	じゃがいも,油,小麦粉,バター	玉葱,にんじん,マッシュルーム しょうが,にんにく,ピーマン	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。