



# 9月の献立表

今月の給食目標「三食きちんと食べて生活リズムを整えよう」

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
4月	○	夏野菜入りカレーライス <small>※なす使用</small>	豚肉	米,米粒麦,油,バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,なす,トマト ピーマン	739kcal 22.9g
		するめいか入りクリスタルサラダ	わかめ,するめいか	しらたき,三温糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	
		ぶどうゼリー	粉寒天	三温糖	ぶどうストレートジュース	
5火	○	ご飯		米		747kcal 21.0g
		のりの佃煮	焼きのり	三温糖		
		肉じゃが(ちくわぶ入り)	豚ばらこま	じゃがいも,しらたき,竹輪 油,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,干し椎茸	
6水	○	梨			なし	710kcal 31.9g
		冷やしうどん	油揚げ	うどん,三温糖	きゅうり,ブロッコリー,もやし,こまつな	
		大根のそぼろあん たこやきポテト	豚ひき肉 ベーコン,たこ,あおのり,鰹節	油,三温糖,でんぷん じゃがいも,油,乾燥マッシュポテト	だいこん ねぎ,しょうが	
7木	○	麦ご飯		米,米粒麦		814kcal 31.6g
		チャーチャン豆腐 杏仁フルーツ風	生揚げ,豚肉,みそ 粉寒天,牛乳	油,じゃがいも,三温糖,でんぷん ごま油 上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ 干し椎茸,キャベツ,ねぎ,えだまめ 黄桃缶,パイン缶,みかん缶	
		梅ひじきごはん	ひじき,ちりめんじゃこ	米,白ごま	カリカリ梅	
8金	○	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも	薄力小麦粉,油		711kcal 29.0g
		れんこんのきんぴら		ごま油,白ごま	れんこん,にんじん,さやいんげん	
		そうめん汁	鶏肉	そうめん	にんじん,干し椎茸,ねぎ,こまつな	
11月	○	オムミックスライス	鶏肉,たまご	米,バター,三温糖,なたね油	マッシュルーム,玉葱,にんじん,ピーマン	705kcal 27.5g
		やさしいスープ	豚肉	油	かぶ,キャベツ,にんじん,玉葱	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		黄桃缶,みかん缶,パイン缶	
12火	○	かやくごはん	鶏肉	米,油,三温糖	たけのこ,にんじん,ごぼう,さやえんどう	767kcal 27.3g
		みそポテト	たまご,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	鶏肉,豚肉,豆腐,たまご	でんぷん	玉葱,しょうが,白菜,にんじん,ねぎ,小松菜,干し椎茸	
13水	○	えび入りチャーハン	焼き豚,えび,たまご	米,押麦,油,ごま油	にんじん,干し椎茸,ねぎ,ピーマン	768kcal 31.4g
		ジャンボ餃子	豚肉	ぎょうざの皮,ごま油,でんぷん,油	にら,キャベツ,ねぎ,しょうが,にんにく	
		野菜スープ	豚肉		ホールコーン,にんじん,玉葱,こまつな	
14木	○	ご飯		米		764kcal 31.4g
		さばのごまみそ焼き	さば,みそ	三温糖,白ごま	しょうが	
		おひたし			こまつな,ブロッコリー,もやし	
15金	○	かきたま汁	豆腐,たまご	でんぷん	こまつな,ねぎ,にんじん,えのきたけ	761kcal 26.7g
		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,干し椎茸	
		ツナサラダ	ツナ	油,三温糖	だいこん,にんじん,きゅうり,玉葱	
19火	○	小松菜ケーキ	牛乳,たまご,甘納豆(あずき)	薄力粉,バター,三温糖	こまつな	700kcal 34.1g
		きんぴらごはん	豚肉	米,油,しらたき,三温糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん	
		いかの香味焼き	いか,みそ		しょうが,にんにく,ねぎ	
20水	○	とりつくね汁	鶏肉,たまご	でんぷん	玉葱,しょうが,にんじん,干し椎茸,白菜,大根,ねぎ	733kcal 29.3g
		りんご			りんご	
		辛みそ野菜うどん	鶏肉,油揚げ,味噌	うどん	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,はくさい 干し椎茸,ねぎ,こまつな	
21木	○	さつまいもと大豆の揚げ煮	煮干,大豆	さつまいも,でんぷん,油,三温糖,白ごま		696kcal 25.5g
		一口おはぎ(粒あん)風	あずき	だまこもち,上白糖		
		えびピラフ	ベーコン,えび	米,米粒麦,バター,油	しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム,黄ピーマン	
22金	○	ポテトサラダ	ロースハム	じゃがいも	ピーマン,にんじん,きゅうり,ホールコーン	695kcal 26.7g
		タラのフィヤベース	タラ	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,しょうが,キャベツ,セロリー,にんじん 玉葱,トマト缶	
		わかめごはん	わかめごはんの素	米		
25月	○	麩の卵とじ	鶏肉,たまご	油,焼き麩,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	749kcal 36.0g
		なます瓜の煮なます	油揚げ	つきこんにゃく,三温糖	そうめんかぼちゃ,にんじん,干し椎茸	
		抹茶ミルクゼリー	粉寒天,牛乳	上白糖	抹茶	
26火	○	ご飯		米		694kcal 27.3g
		しそひじきふりかけ	ひじき	三温糖,白ごま	ゆかり	
		中華うま煮 (えび・うすらたまご使用)	えび,湯葉(大豆),うすら卵	油,三温糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,きくらげ 玉葱,白菜,こまつな,干し椎茸	
27水	○	中華卵スープ	たまご	でんぷん	玉葱,ねぎ,ほうれんそう	718kcal 37.8g
		果物			ぶどう	
		鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭,みそ,粉チーズ	白ごま,三温糖	しょうが,玉葱	
28木	○	ごまあえ			こまつな,キャベツ,ブロッコリー,もやし,にんじん	732kcal 25.9g
		ちゃんこ汁	鶏肉,生揚げ		だいこん,にんじん,干し椎茸,しめじ,こまつな,ねぎ	
		ココア揚げパン		ショートニングパン,油,三温糖		
29金	○	ボルシチ	豚肉	油,バター	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,玉葱 キャベツ,ピーズ,パセリ	717kcal 26.8g
		鶏ささみピクルス入り ポテトサラダ	鶏ささみ肉	じゃがいも,油,三温糖	人参,ブロッコリー,マッシュルーム,ピクルス,玉葱	
		卵の花弁	鶏ひき肉,油揚げ,おから,たまご	米,油,しらたき,三温糖	にんじん,生しいたけ,ねぎ	
	○	五目汁	鶏肉,かまぼこ	でんぷん,つきこんにゃく,玉子	にんじん,だいこん,ねぎ,水菜	
		お月見団子		白玉粉,三温糖,でんぷん	かぼちゃ	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

## 献立メモ

6日(水)	たこやきポテトは、蒸したじゃが芋をつぶして、タコやねぎなどを混ぜて丸め、オープンで焼いた「タコ焼き」のようなおかずです。	25日(月)	西東京市の友好都市でもある勝浦市は、千葉県東南に位置し、太平洋を臨む自然豊かな市です。勝運カツ(鯉のフライ)は勝浦のご当地グルメです。
20日(水)	秋の彼岸に、だまこもちを使った、小さな一口おはぎが出ます。	28日(木)	ウクライナ発祥のボルシチ。ピーズが入った赤い煮込みスープです。ボルシチはウクライナでもロシアでも食べられている伝統的な料理です。
22日(金)	なます瓜の煮なますは、そうめんかぼちゃ(金糸瓜)で作ります。そうめんかぼちゃは茹でると糸状にほくれる面白い野菜です。	29日(金)	白玉粉にかぼちゃを混ぜ、きれいな黄色のお月見団子を作ります。