

9月 献立表

2024年 9月

杉並区立向陽中学校

日	献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
3 火	麦ごはん 鮭のあけほの焼き すいとん いそ和え	○	牛乳,生鮭,さば節,油揚げ,もみのり	米,押し麦,マヨネーズ,白玉粉,小麦粉	にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ, こまつな,もやし,ホールコーン (缶)	756 kcal 34.4 g 22.2 g
4 水	ドライカレー 何でも千切りサラダ 白玉フルーツポンチ	○	レンズまめ,豚挽き肉,牛乳,干ひじき, 絹とうふ	米,米粒麦,バター,炒め油,サラダ油,さ とう,白玉粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマ ン,レーズン,だいこん,キャベツ,きゅ うり,レモン,みかん (缶),パインアッ プル (缶),もも (缶)	759 kcal 23.9 g 18.6 g
5 木	麦ごはん 厚焼き玉子 豚汁 じゃがいもの金平	○	牛乳,たまご,さば節,豚肉,とうふ,淡色 辛みそ,赤色辛みそ	米,押し麦,炒め油,さとう,こんにゃく, じゃがいも,揚げ油,つきこんにゃく	にんじん,乾しいたけ,さやいんげん,ご ぼう,だいこん,ながねぎ,こまつな	769 kcal 30.7 g 25.1 g
6 金	鶏飯 小松菜ともやしのごま醤油和え いがくり坊や	○	たまご,とり骨(スープ),とり肉(コ マ),牛乳,調理用牛乳	米,米粒麦,炒め油,白すりごま,さつま いも,さとう,小麦粉,そうめん,揚げ油	刻みたくあん,しょうが,乾しいたけ,万 能ねぎ,こまつな,もやし	718 kcal 29.4 g 21.1 g
9 月 ★	麦ごはん さんまのかばやき こくしょ こまつなの菊花和え	○	牛乳,さんまの開き 枚,かつお節(だ し),絹とうふ,淡色辛みそ	米,押し麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,さ とう,炒め油,こんにゃく,里芋	ごぼう,にんじん,だいこん,乾しいた け,ながねぎ,こまつな,もやし,菊,のり	778 kcal 28.6 g 29.2 g
10 火	スロッピージョー ハニエサラダ キャロットポタージュ	○	豚挽き肉,レンズまめ,だいす,粉チー ズ,牛乳,白いんげん豆,とり骨(スー プ),調理用牛乳,生クリーム	コッペパン,サラダ油,でんぷん,じゃが いも,揚げ油,米ぬか油,はちみつ,パタ ー,炒め油,米	にんにく,たまねぎ,青ピーマン,果実 油いため,赤ピーマン,キャベツ,きゅう り,にんじん,	718 kcal 29.4 g 29.9 g
11 水	キムチチャーハン ししゃもフライ 中華スープ アップルゼリー	○	豚肩肉,牛乳,ししゃも,たまご,とり肉 (コマ),とうふ,とり骨(スープ),粉 寒天	米,米粒麦,炒め油,白炒りごま,小麦粉, パン粉(乾),揚げ油,はるさめ,でんぷ ん,ごま油,さとう	にんじん,キムチ(白菜),ピーマン,た まねぎ,たけのこ (缶),ながねぎ,木 音,しょうが,こまつな,アップルジュ ース	751 kcal 27.4 g 24.2 g
12 木	高原菜めし 白身魚の包み揚げ 大根ときゅうりの華風和え 梨	○	油揚げ,牛乳,めかじき,ダイスチーズ	米,米粒麦,ごま油,春巻きの皮,小麦粉, さとう	野沢菜漬け,しょうが,だいこん,きゅう り,なし	707 kcal 32.7 g 21.8 g
13 金	エビクリームライス じゃがいもとベーコンスープ こんにゃくサラダ	○	とり肉(コマ),とり骨(スープ),調理 用牛乳,あさり水煮(レトルト),むき えび,牛乳,ベーコン(短冊)	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉,サラ ダ油,でんぷん,じゃがいも,こんにゃ く,白炒りごま,さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,スライスマッシュ ルーム(缶),ピーマン,ホールコーン (缶),こまつな,もやし,きゅうり	756 kcal 27.0 g 26.7 g
17 火	麦ごはん チキンチキンごぼう 月見団子汁 もやしときゃべつのおかか和え	○	牛乳,鶏肉,さば節(ダシ),絹とうふ,油揚 げ,かつお節	米,押し麦,でんぷん,揚げ油,さとう,白 玉粉,炒め油	ながねぎ,しょうが,にんにく,ごぼう, かぼちゃ,にんじん,だいこん,こまつ な,もやし,キャベツ	798 kcal 28.4 g 24.6 g
18 水	シーフードピラフ ポテトロッケ 糸寒天と野菜のサラダ	○	とり肉(コマ),あさり水煮,むきえび, いか,牛乳,豚挽き肉,たまご,糸寒天,油 揚げ	米,米粒麦,強化米,バター,炒め油,でん ぷん,じゃがいも,マッシュポテト,小麦 粉,パン粉,揚げ油,白すりごま,さとう, 白炒りごま	たまねぎ,にんじん,スライスマッシュ ルーム(缶),ホールコーン (缶),にん じん,きゅうり,もやし	803 kcal 31.5 g 26.4 g
19 木	きつねうどん おはぎ 野菜のごま和え	○	さば節(ダシ),出し昆布,油揚げ,とり肉 (コマ),かまぼこ,牛乳,あずき,きな 粉	うどん,さとう,米,もち米,米粒麦,白炒 りごま,白すりごま	にんじん,たけのこ (缶),乾しいたけ, ながねぎ,こまつな,もやし,キャベツ	713 kcal 31.5 g 19.5 g
20 金 ★	三色丼 こしね汁 冷凍みかん	○	とり挽き肉,高野豆腐,たまご,牛乳,か つお節(だし),豚肉(コマ),油揚げ,淡 色辛みそ,赤色辛みそ,調理用牛乳	米,米粒麦,炒め油,さとう,じゃがいも	しょうが(汁),ほうれんそう,もやし, にんじん,ながねぎ,たまねぎ,だい こん,乾しいたけ,こまつな,冷凍みかん	733 kcal 32.2 g 24.3 g
24 火	麦ごはん 揚げぎょうざ にらたまスープ 三色ナムル	○	牛乳,豚挽き肉,とり肉(コマ),とう ふ,たまご,さば節(ダシ),出し昆布	米,押し麦,強化米,ごま油,でんぷん, ジャンボギョウザの皮,小麦粉,揚げ 油,さとう,白炒りごま	にんにく,しょうが,キャベツ,ながね ぎ,ニラ,にんじん,たまねぎ,えのきた け,もやし,こまつな	778 kcal 31.7 g 27.2 g
25 水	スパゲティペスカトーレ ゼッポリーニ ピクルス	○	いか(短冊),むきえび,あさり水煮(し トルト),牛乳,あおのり	スパゲティ,サラダ油,炒め油,バター, 強力粉,米粉,揚げ油,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールト マト(缶),だいこん,きゅうり	711 kcal 31.1 g 22.4 g
30 月	さつまいもごはん いわしのさんが揚げ 鶏つくね豆腐スープ カリカリ油揚げのおひたし	○	牛乳,いわし開き,豆腐,豚挽き肉,淡色 辛みそ,たまご,焼きのり,出し昆布,さ ば節(ダシ),とり挽き肉,豆腐,油揚げ,か つお節(だし)	米,米粒麦,さつまいも,黒炒りごま,生 パン粉,さとう,白炒りごま,揚げ油,で んぷん	ながねぎ,しょうが,たまねぎ,しめじ, にんじん,だいこん,はくさい,万能ね ぎ,キャベツ,こまつな,もやし	761 kcal 30.3 g 24.7 g

*食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★マークは国内産食材の日です。