



9月 献立表



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
1月	始業式					
2火	麦ごはん さばの吉野揚げ すいとん いそ和え 	○	牛乳、さば、油揚げ、刻みのり	米、押し麦、でんぷん、米粉、油、ビートグラニュー、白玉粉、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、ホールコーン	744 kcal 30.3 g 27.1 g
3水	鶏飯 青菜ともやしのごま醤油 スイートポテト 	○	とり肉、たまご、牛乳、しらすぼし、生クリーム	米、米粒麦、ビートグラニュー、油、白すりごま、さつまいも、バター	乾しいたけ、万能ねぎ、こまつな、ほうれんそう、もやし、にんじん	744 kcal 26.5 g 21.5 g
4木	明日葉パンデフィッシュバーガー ミネストローネ 冷凍みかん 	○	メルルーサ、たまご、牛乳、とり肉、レンズまめ、粉チーズ	あしたばパン、パン粉、油、小麦粉、じゃがいも、マカロニ、ビートグラニュー	たまねぎ、キャベツ、セロリー、にんじん、ホールトマト缶、冷凍みかん	731 kcal 33.2 g 25.9 g
5金	麦ごはん 鶏のねぎ塩焼き 肉じゃが 野菜のわさび和え 	○	牛乳、とりもも肉、豚肉	米、押し麦、油、じゃがいも、つきこんにやく、ビートグラニュー	にんにく、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、もやし、キャベツ、こまつな	745 kcal 31.3 g 21.6 g
8月	コムチェン 春巻き フオー・ガー 	○	豚挽き肉、むきえび、たまご、牛乳、豚肉、とり肉	米、米粒麦、油、はるさめ、ビートグラニュー、でんぷん、小麦粉、春巻きの皮、米粉めん	にんにく、しょうが、ながねぎ、さやいんげん、乾しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、もやし、しょうが、こねぎ、こまつな、レモン果汁	745 kcal 28.0 g 24.8 g
9火	ゆかりごはん 菊花蒸し 根菜汁 わかめと菊の花の酢の物 	○	牛乳、豚挽き肉、とり挽き肉、大豆、おから、たまご、とうふ、白みそ、赤みそ、冷凍わかめ	米、押し麦、でんぷん、もち米、油、こんにやく、じゃがいも、ビートグラニュー	ゆかり、しょうが、にんにく、ながねぎ、乾しいたけ、ごぼう、にんじん、だいこん、もやし、きゅうり、菊の花	722 kcal 31.0 g 17.8 g
10水	キャロットライスのクリームソースがけ マセドアンサラダ 冷凍みかん 	○	とり肉、調理用牛乳、豆乳、粉チーズ、牛乳	米、米粒麦、バター、油、小麦粉、じゃがいも、ビートグラニュー	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、ホールコーン、冷凍みかん	710 kcal 22.7 g 23.1 g
11木	茄子とトマトソースのスパゲティ こんにやくサラダ フルーツヨーグルト 	○	豚挽き肉、粉チーズ、牛乳、プレーンヨーグルト	スパゲティ、油、こんにやく、ビートグラニュー	なす、にんにく、しょうが、もやし、セロリー、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶、にんじん、パインアップル缶、もも缶、みかん缶	770 kcal 29.2 g 26.6 g
12金★	麦ごはん かつおの味噌がらめ いも団子汁 もやしときゃべつのおかか和え 	○	牛乳、かつお、赤みそ、とり肉、油揚げ、かつお節	米、押し麦、米粉、でんぷん、油、ビートグラニュー、じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじん、ながねぎ、しめじ、もやし、キャベツ、こまつな	703 kcal 37.1 g 15.5 g
16火★	麦ごはん 鮭の塩麹焼き じゃがいもの金平 もやしの味噌汁 	○	牛乳、生鮭、とうふ、乾燥わかめ、白みそ、赤みそ	米、押し麦、じゃがいも、油、つきこんにやく、ビートグラニュー	にんじん、ごぼう、もやし、こまつな、ながねぎ	713 kcal 36.7 g 19.7 g
17水	揚げパン ガーリックソフトフランス わんたんスープ サウピカンサラダ 	○	牛乳、豚肉	パン、油、ビートグラニュー、ソフトフランスパン、バター、ワンタン、じゃがいも	にんにく、にんじん、もやし、ながねぎ、乾しいたけ、こまつな、しょうが、キャベツ、ホールコーン缶	836 kcal 22.3 g 44.7 g
18木	わかめごはん ツナカレーコロッケ キャベツの味噌汁 切干大根の炒め煮 	○	炊き込みわかめ、牛乳、ツナ缶、乾燥わかめ、白みそ、赤みそ、油揚げ、さつま揚げ	米、押し麦、油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油、ビートグラニュー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、乾しいたけ、切干大根	780 kcal 24.1 g 28.6 g
19金	焼肉チャーハン ししやもまきまき 中華スープ 梨 	○	豚肩肉、さつま揚げ、たまご、牛乳、ししやも、とり肉、とうふ	米、米粒麦、ビートグラニュー、油、白炒りごま、白すりごま、春巻きの皮、米粉、油、はるさめ、でんぷん	しょうが、にんにく、ながねぎ、こまつな、にんじん、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、梨	776 kcal 32.1 g 30.0 g
22月	麦ごはん ホキのチリソース 肉片湯 マーラーカオ 	○	牛乳、ホキ、豚肉、たまご、生クリーム	米、押し麦、米粉、でんぷん、油、ビートグラニュー、小麦粉、コーンスターチ	にんにく、しょうが、ながねぎ、にんじん、はくさい、木茸、こまつな	822 kcal 28.8 g 27.0 g
24水	きつねうどん おはぎ 野菜のごまあえ 	○	かつお節、とり肉、油揚げ、牛乳、あずき、きな粉	さとう、うどん、米、もち米、白すりごま	にんじん、ながねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	811 kcal 31.7 g 20.5 g
29月	キムチチャーハン 揚げぎょうざ 五目スープ 巨峰 	○	豚肩肉、牛乳、豚挽き肉、むきえび、とり肉	米、米粒麦、油、白炒りごま、でんぷん、ジャンボ餃子の皮、小麦粉、油、じゃがいも、緑豆はるさめ	にんじん、キムチ、にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ、たまねぎ、こまつな、巨峰	781 kcal 28.7 g 26.2 g
30火	さつまいもごはん めひかりのごま天ぷら 鶏とせだんごスープ 生姜醤油和え 	○	牛乳、めひかり、たまご、とり挽き肉、油揚げ、しらすぼし	米、米粒麦、さつまいも、黒炒りごま、小麦粉、白炒りごま、油、でんぷん、ビートグラニュー	しょうが、しめじ、こまつな、ながねぎ、だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん	711 kcal 32.5 g 20.0 g

※食材購入等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。