



9月分給食こんだて表



荒川区立第一中学校

月	火	水	木	金
1 給食は ありません	2 チーズトースト カレーシチュー イタリアンサラダ 牛乳	3 なす入りマーボー丼 糸寒天の 中華ドレッシング 果物（梨） 牛乳	4 ♣クファージュシー ♣もずくスープ ♣サターアングリー 牛乳 ♣沖縄県の献立	5 ご飯 鯖のピリ辛だれ たくあん入り胡麻和え 味噌汁 牛乳
8 焼きそば 鶏団子と 野菜のスープ 大学芋 牛乳	9 ♣十勝豚丼 ♣菊花入り磯和え 味噌汁 牛乳 ♣北海道の献立 ♣重陽の節句	10 ガーリックトースト ポークシチュー 冷凍みかん 牛乳	11 混ぜ混ぜビビンバ 韓国風野菜スープ ポテトチーズボール 牛乳	12 きのことご飯 生揚げの バーベキューソース 和風サラダ わかめ入り かきたま汁 牛乳
15 ☆敬老の日 	16 キムチチャーハン 春巻き 果物（ぶどう） 中華スープ 牛乳	17 ミルクパン チーズ・ビーンズ 入りコロケ ミニトマト 千切り野菜のスープ 牛乳	18 さつま芋ご飯 さばの香味焼き なすとひき肉の 味噌炒め すまし汁 牛乳	19 もやし担々麺 中華サラダ 杏仁豆腐 牛乳
← ◎ 1年生 清里移動教室 →				
22 ココアパン なすのグラタン ツナサラダ 牛乳	23 ☆秋分の日 	24 ♣鶏ちゃん丼 フライビーンズサラダ 果物（プルーン） 牛乳 ♣岐阜県の献立	25 カレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト 牛乳 ◎区連合体育大会 参加者はお弁当持参	26 わかめご飯 鮭の塩こうじ焼き 五色和え 豚汁 牛乳
29 麦ごはん キムムッチ ピリ辛肉じゃが ナムル 牛乳	30 さんまご飯 さつま汁 ぷるぷるサラダ 牛乳	☆給食目標 バランスのとれた食事について考えよう 赤 黄 緑		