



9月

献立表

令和5年度 荒川区立原中学校

月	火	水	木	金	
<p>夏休み中、夜ふかしや朝ねぼうをして生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか。そんな人はよい生活リズムを取り戻すために、早起きをして朝ごはんを決まった時間に食べることから始めてみましょう。</p> <p>9月になっても暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、朝ごはんを食べて登校しましょう。</p>				<p>1</p> <p>始業式</p> 	
<p>4</p> <p>カレーライス コーンサラダ 果物(冷凍みかん) 牛乳</p>	<p>5</p> <p>焼き肉どん わかめスープ りんごゼリー 牛乳</p>	<p>6</p> <p>夏野菜の スパゲッティ ビーンズサラダ 果物(ぶどう) 牛乳</p>	<p>7</p> <p>わかめごはん サバの塩こうじ焼き おろしポン酢あえ さつまいものみそ汁 牛乳</p>	<p>8</p> <p>昆布ごはん 揚げじゃがの ハニーサラダ ほうとう汁 牛乳</p>	
<p>11 1年 清里移動教室</p> <p>鶏ちゃんどん ふく豆(青のり味) たまごのみそ汁 牛乳</p>	<p>12 1年 清里移動教室</p> <p>ごはん カレーマーボー豆腐 春雨サラダ 牛乳</p>	<p>13 1年 清里移動教室</p> <p>肉汁つけうどん ししゃもといかの 天ぷら 五色あえ 牛乳</p>	<p>14</p> <p>スタミナチャーハン ごまキムチスープ 丸ごとみかん ゼリー 牛乳</p>	<p>15</p> <p>ごはん サケのごま焼き ひじきと大豆の煮物 まごはやさしい みそ汁 牛乳</p>	<p>16 (土)</p> <p>給食あり</p>
<p>16 (土)</p> <p>ハヤシライス イタリアンサラダ 果物(りんご) 牛乳</p>	<p>19</p> <p>ごはん エコふりかけ 五目肉じゃが ちりめんサラダ 牛乳</p>	<p>20</p> <p>コーンピラフ アジの トマトチーズ焼き 洋風たまごスープ 牛乳</p>	<p>21 ☆連体応援献立</p> <p>タレカツどん 小松菜のおひたし なすのみそ汁 牛乳</p>	<p>22</p> <p>チンジャオロース どん 小松菜の タンタンスープ 果物(なし) 牛乳</p>	
<p>25</p> <p>ごはん ブリのごまみそかけ 切干大根の おかかあえ 沢煮碗 牛乳</p>	<p>26 ☆宮城献立</p> <p>油麩どん わかめのみそ汁 がんづき (黒糖蒸しパン) 牛乳</p>	<p>27 中間考査</p> <p>給食なし</p> 	<p>28 中間考査</p> <p>黒砂糖パン パンプキンシチュー ツナとポテトの サラダ 牛乳</p>	<p>29 ☆十五夜献立</p> <p>栗入り五目ごはん 豚汁 十五夜ポンチ 牛乳</p> 	

※食材、並びに、学校行事の都合により献立の一部を変更することがあります。