

令和5年 9月分献立予定表

荒川区立第五中学校

日	曜	献立	食材料名			栄養価	
			血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
4	月	大豆入りドライカレー ころころサラダ くだもの	牛乳 豚ひき肉 大豆	米 油 小麦粉 じゃがいも 白いりごま 白すりごま 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん セロリー マッシュルーム きゅうり 冷凍みかん	777	25.0
5	火	コーンマヨネーズトースト チリコンカン くだもの	牛乳 ハム チーズ 鶏ひき肉 金時豆 生クリーム	食パン バター エッグゲアマヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉	ホールコーン パセリ にんにく セロリー 玉葱 にんじん ピーマン エリンギ トマト缶 しょうが ぶどう	772	31.7
6	水	ごはん 肉豆腐 キャベツのおろしポン酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	米 つきこん 油 砂糖 でんぷん	干し椎茸 ごぼう にんじん 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり 小松菜 えのきたけ だいこん レモン	771	30.1
7	木	チキンライス れんこんチップサラダ 洋風たまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご	米 油 バター 砂糖 じゃがいも でんぷん	にんじん ホールコーン 玉葱 グリンピース ほんしめじ れんこん もやし キャベツ きゅうり レモン パセリ しょうが	745	27.4
8	金	《重陽の節句メニュー》 菊花ちらし寿司 手巻きのり 田舎汁 くだもの	牛乳 昆布 むきえび 油揚げ 凍り豆腐 手巻きのり 生揚げ みそ かつお節	米 砂糖 白いりごま こんにゃく ごま油	れんこん 菊のり 干し椎茸 かんぴょう 小松菜 ごぼう にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ なし	712	29.4
11	月	ごはん 鮭のレモン焼き ひじきの炒り煮 姫とうがんのみそ汁	牛乳 鮭 干ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 みそ かつお節	米 バター 油 三温糖	レモン にんじん ホールコーン 姫とうがん 小松菜 長ねぎ	745	36.9
12	火	ぶどうパン なすのミートグラタン レンズ豆のスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ 鶏肉 レンズ豆	ぶどうパン じゃがいも 砂糖 油	にんにく 玉葱 なす ダイズマト パセリ にんじん キャベツ 小松菜 しょうが	781	35.1
13	水	スタミナうどん 華風和え 大学芋	牛乳 豚肉 かつお節 昆布	うどん 白いりごま 油 砂糖 ごま油 さつまいも 水あめ 黒いりごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン だいこん きゅうり	761	27.1
14	木	えびクリームライス 大根のサラダ くだもの	牛乳 むきえび 鶏肉	米 バター 油 米粉 白すりごま 三温糖 ごま油	にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ しょうが だいこん きゅうり りんご	723	25.9
15	金	ごはん さわらの西京焼き しらす入りおひたし 庄内麩のすまし汁	牛乳 さわら みそ しらす干し 豆腐 わかめ かつお節	米 三温糖 白すりごま 庄内麩	しょうが キャベツ にんじん もやし 小松菜 長ねぎ えのきたけ	754	37.5
19	火	ソース焼きそば 中華コーンスープ アロエフルーツポンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	中華めん 油 三温糖 でんぷん ごま油	玉葱 にんじん キャベツ もやし ピーマン えのきたけ きくらげ 干し椎茸 チンゲン菜 長ねぎ しょうが クリームコーン りんご 桃 洋なし みかん缶 アロエ	729	30.1
20	水	麦ごはん マーボーじゃが もやしのナムル	牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐 みそ ちりめんじゃこ	米 押麦 じゃがいも 油 しらたき 砂糖 でんぷん ごま油 白すりごま	しょうが 玉葱 にんじん 長ねぎ グリンピース もやし キャベツ きゅうり ホールコーン	750	26.6
21	木	《連体応援メニュー》 味噌カツ丼 白菜のからし和え 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 豚ひれ みそ 豆腐 わかめ かつお節	米 小麦粉 パン粉 油 白すりごま 砂糖 ごま油	にんにく 白菜 にんじん 小松菜 もやし しょうが 長ねぎ	746	35.2
22	金	きんぴらごはん 五目卵焼き のっぺい汁	牛乳 豚小間 たまご かつお節 干ひじき 鶏ひき肉 さくらえび 鶏肉	米 ごま油 しらたき 三温糖 白ごま 油 こんにゃく でんぷん	ごぼう にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ 大根 れんこん	814	38.7
25	月	焼きカレーパン お豆のスープ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ ウィンナー 豚小間肉 ミックスビーンズ ヨーグルト	ミルクパン 油 でんぷん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	玉葱 にんじん しょうが にんにく セロリー キャベツ エリンギ ホールコーン	844	39.3
26	火	ごはん 魚と野菜の甘酢あん けんちん汁	牛乳 ホキ 豆腐 油揚げ かつお節	米 米粉 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん さといも こんにゃく	玉葱 たけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 ピーマン 大根 長ねぎ ごぼう	821	33.1
27	水	焼肉たまごチャーハン ビーフンスープ ピーチゼリー	牛乳 豚小間肉 たまご 鶏肉 寒天	米 油 砂糖 ビーフン	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 小松菜 生しいたけ もやし 豆苗 ピーチジュース もも	740	27.2
28	木	プルコギ丼 わかめスープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 しらたき 油 砂糖 白いりごま ごま油 白すりごま	玉葱 もやし にんじん なら りんご しょうが にんにく 長ねぎ ブルーン	716	27.5
29	金	《十五夜メニュー》 きのこおこわ いものこ汁 お月見だんご	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚小間肉 みそ かつお節	米 もち米 油 さといも こんにゃく 白玉粉 上新粉 三温糖 でんぷん	にんじん えのきたけ ほんしめじ まいたけ 生しいたけ 大根 干し椎茸 長ねぎ かぼちゃペースト	790	29.1

※材料の購入等の都合により変更する場合があります



の目標

- ◎給食目標：朝食の大切さを考えよう
- ◎食育目標：朝食をしっかり食べよう

