

# 令和6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)
3	火	≪防災の日メニュー≫ 大豆入りドライカレー ころころサラダ くだもの アルファ化米を使用	牛乳 豚ひき肉 豚レバーチップ 大豆	アルファ化米 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	850	26.5
4	水	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	無塩食パン エッグケアマヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 バター	ホールコーン にんにく セロリー 玉葱 にんじん ピーマン エリンギ トマト缶詰 パセリ しょうが ぶど う	858	34.6
5	木	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 つぎこん 油 砂糖 でんぷん	干し椎茸 ごぼう にんじん 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり 小松菜 えのきたけ 大根 レモン	771	30.1
6	金	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 豚小間肉 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 グリーンピース ほんしめじ れんこん もやし キャベツ きゅうり レモン しょうが	745	27.4
9	月	≪重陽の節句メニュー≫ 菊花ちらし寿司 田舎汁 水ようかん	牛乳 昆布 むきえび 油揚げ 凍り豆腐 手巻きのみ 生揚げ みそ さば節 こしあん 寒天	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 大根 えのきたけ 長ねぎ	755	32.3
10	火	ごはん 鮭のレモン焼き ひじきの炒り煮 姫とうがのみそ汁	牛乳 鮭 干ひじき 油揚げ 大豆 豚小間肉 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
11	水	ブルコギ丼 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 いら りんご しょうが にんにく 長ねぎ ブルーン	733	27.8
12	木	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 鶏肉モモ レンズ豆	ぶどうパン じゃがいも 油 砂糖	にんにく 玉葱 なす ダイズトマト にんじん キャベツ 小松菜 しょうが	780	35.0
13	金	いわしのかば焼き丼 三色ナムル 豚汁	牛乳 いわし 豚小間肉 豆腐 みそ さば節	米 米粉 油 三温糖 白いりごま ごま油 砂糖 こんにゃく	しょうが 小松菜 にんじん もやし にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ	878	36.3
17	火	≪十五夜メニュー≫ きんぴらごはん いもの子汁 お月見だんご	牛乳 豚小間肉 みそ さば節	米 ごま油 しらたき 三温糖 白ごま 里芋 こんにゃく 白玉粉 上新粉 でんぷん	ごぼう にんじん 大根 干し椎茸 長ねぎ かぼちゃペースト	809	24.1
18	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	冷凍うどん 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 大根 きゅうり	805	28.1
19	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
20	金	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 しらたき 油 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 グリーンピース もやし キャベツ きゅうり ホールコーン	773	28.4
24	火	ソース焼きそば 中華コンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚小間肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	中華めん 油 三温糖 でんぷん ごま油 砂糖	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 パイン缶 りんご缶 みかん缶	752	32.0
25	水	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 鶏肉モモ	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 しょうが 大根 きゅうり 梨	725	26.3
26	木	きのおこわ 五目たまご焼き 吉野汁	牛乳 鶏肉モモ 油揚げ たまご かつお節 干ひじき 鶏ひき肉 さくらえび 豆腐 さば節	米 もち米 油 三温糖 里芋 でんぷん	にんじん えのきたけ ほんしめじ まいたけ 椎茸 たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ 大根 小松菜	754	38.6
27	金	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 椎茸 もやし 豆苗 しょうが ピーチジュース もも缶	739	27.1
30	月	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 さば節	米 米粉 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん 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	808	32.7

※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

