

9月の献立予定表

令和8年度 杉並区立萩窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳 たんぱく質 食塩相当量	備考
2 水	クッパ	とり骨,豚骨,豚肉,あさり,★たまご	米,米粒麦,ごま油,さとう,でんぷん	生姜,にんにく,長ねぎ,筍,にんじん,キムチ,えのきたけ,ニラ,ほうれんそう	744 kcal 26.9 g	2学期最初の給食は、残暑でも食べやすいクッパとトッポギ、さっぱりとした梨のゼリーです。
	トッポギ	さつま揚げ,とり骨	トッポギ,さとう,水あめ	たまねぎ,キャベツ,にんにく	2.7 g	
	和梨のゼリー	アガー	さとう	★日本なし(缶),レモン		
3 木	麦ごはん		米,押し麦		748 kcal	～郷土料理を知ろう～ 島根県
	鯖の炒り焼き	さば	さとう	にんにく	31.5 g	
	赤天入りきんぴら	赤天	じゃがいも,油,つきごんにゃく,さとう	にんじん,ごぼう,さやいんげん	3.2 g	
	あご野焼き入り澄まし汁	昆布,煮干し,油揚げ,あご野焼き	そうめん	たまねぎ,とうがん,にんじん,ほうれんそう		
4 金	夏のかき揚げ丼	大豆,★いか,★えび,かつお節	米,米粒麦,でんぷん,小麦粉,油,さとう	かぼちゃ,玉ねぎ,にがうり,ズッキーニ,コーン (缶) ,大根,生姜,レモン	781 kcal 26.1 g	にがうり（ゴーヤー）、かぼちゃ、ズッキーニなどの夏野菜が入ったかき揚げをレモンが入ったおろしでいただきます。
	焼肉サラダ	豚肉	油,さとう	にんにく,ちくし,にんじん,キャベツ	1.7 g	
	冷凍みかん			★冷凍みかん		
7 月	麦ごはん		米,押し麦		868 kcal	今月のコロッケは肉じゃがが味！
	肉じゃがコロッケ	豚肉	油,じゃが芋,白滝,さとう,マッシュポテト,小麦粉,パン粉	たまねぎ,にんじん	31.2 g	
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	炒りごま,さとう,ごま油	にんじん,こまつな,だいこん,ちやし,きゅうり	2.9 g	
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	さば節,油揚げ,みそ,豆腐		たまねぎ,えのきたけ,ほうれんそう,ながねぎ		
8 火	塩ラーメン	豚骨,とり骨,豚肉,★えび	蒸し中華めん,油	生姜,にんにく,にんじん,キャベツ,ちやし,小松菜,長ねぎ	762 kcal	さつま芋のチリソースがけは、さつま芋の甘さとチリソースの甘じょっぱさが人気のペトナムの軽食です。
	さつま芋のチリソースがけ		さつまいも,小麦粉,米粉,油,さとう	にんにく	27.0 g	
	巨峰			★巨峰	3.1 g	
9 水	オニオンバターライス		米,米粒麦,バター	たまねぎ	733 kcal	ラビゴットソースはフランス発祥のソースで、ラビゴットは「元氣を出させる」という意味があります。香味野菜とピクルスを使ったソースで、彩もあざやかです。
	魚のラビゴットソース	ホキ	オリーブ油,さとう	たまねぎ,トマト,きゅうりのピクルス	31.2 g	
	白いんげん豆と野菜のスープ	とり骨,豚骨,ベーコン,豚肉,白いんげん豆	油,じゃがいも,押し麦	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,小松菜	2.7 g	
	なし			★日本なし		
10 木	ナシゴレン	とり肉,★えび	米,押し麦,油,さとう,でんぷん	にんにく,生姜,玉ねぎ,にんじん,赤・黄ピーマン,ピーマン	710 kcal	ナシゴレンは少しスパイシーなインドネシアの料理です。酸味とまろやかさがあるトマトのスープといただきます。
	トマトと卵のスープ	とり骨,とり肉,★たまご	でんぷん	セロリ,玉ねぎ,トマト,こまつな	29.8 g	
	アロエ入りヨーグルト	ヨーグルト		パイナップル (缶) ,もも (缶) ,アロエ (缶)	3.2 g	
11 金	ゆかりごはん		米,米粒麦	ゆかり	715 kcal	～郷土料理を知ろう～ 広島県
	鯉の唐揚げ	さめ	でんぷん,油	しょうが	30.3 g	
	呉の肉じゃが	豚肉,かつお節	油,じゃがいも,つきごんにゃく,さとう	たまねぎ,さやいんげん	3.2 g	
	糸寒地のレモン酢和え	糸寒地	さとう	コーン (缶) ,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン		
14 月	どんどうけ飯	豆腐,油揚げ,かつお節	米,米粒麦,油,さとう,ごま油	ごぼう,にんじん,ながねぎ,さやいんげん	765 kcal	～郷土料理を知ろう～ 鳥取県
	いわし団子	いわしすり身,豚肉,とうふ,みそ	さとう,でんぷん,ごま油,油	たまねぎ,にんじん,ごぼう,しょうが	32.5 g	
	豆腐ちくわ入り澄まし汁	昆布,煮干し,油揚げ,焼くわ		とうがん,にんじん,万能ねぎ	3.3 g	
	なし			★日本なし		
15 火	手づくりカレーパン	★たまご,牛乳,豚肉	強力粉,さとう,バター,小麦粉,油,パン粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ	803 kcal	生地から手作りのカレーパン！
	ポトフ	豚骨,ベーコン,豚肉,	油,じゃがいも	セロリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな	29.1 g	
	フルーツボンチ		さとう	みかん (缶) ,バナナ& (缶) ,もも (缶)	2.6 g	
16 水	鮭と広島菜の炊き込みご飯	生鮭,しらす	米,もち麦,ごま油,炒りごま	にんじん,広島菜漬	706 kcal	卵焼きにしそや梅干しを入れるとおいしいよ！と生徒が教えてくれました。
	梅干しと紫蘇入りの卵焼き	★たまご,しらすほし,かつお節	油,さとう	しその葉,梅干し	32.0 g	
	冬瓜スープ	とり肉,油揚げ,かまぼこ,絹とうふ,さば節	でんぷん	たまねぎ,とうがん,にんじん,万能ねぎ	2.9 g	
17 木	麻婆なす丼	豚肉,鶏野豆腐,とり骨	米,米粒麦,油,さとう,でんぷん,ごま油	にんにく,生姜,筍,玉ねぎ,にんじん,なす,長ねぎ	712 kcal	なすが苦手な人も麻婆味だと美味しく食べられます！
	切干大根と胡瓜の華風和え		ごま油,さとう	きゅうり,切干大根	27.2 g	
	豆腐とワカメのスープ	とり骨,絹とうふ,乾燥わかめ	炒りごま,ごま油	えのきたけ,ながねぎ	3.2 g	
18 金	麦ごはん		米,押し麦		764 kcal	肉片湯は薄切り肉が入ったスープです。洋風、中華風のスープは鶏ガラと豚骨を合わせてスープをとることが多いのですが、このスープは豚骨だけでスープをとります
	ホキのピリ辛ソースがけ	ホキ	小麦粉,でんぷん,油,さとう	にんにく,しょうが,ながねぎ	30.6 g	
	肉片湯（ローペタン）	豚肉,豚骨,昆布	油,ごま油	しょうが,にんじん,はくさい,ながねぎ	2.7 g	
	森のカステラ	★たまご,調理用牛乳	さとう,小麦粉,バター			
24 木	わかめごはん	たきこみわかめ	米,米粒麦,炒りごま		768 kcal	～郷土料理を知ろう～ 山口県
	飛竜頭（ひりょうず）	豆腐,干ひじき,★たまご	大和芋,さとう,でんぷん,油	にんじん,ごぼう	30.0 g	
	れんこんのきんぴら	さつま揚げ	油,つきごんにゃく,さとう	ごぼう,れんこん,にんじん	2.5 g	
	けんちょう	さば節,とうふ,油揚げ	油,里芋,さとう	だいこん,にんじん,乾しいたけ,ながねぎ		
25 金	麦ごはん		米,押し麦		753 kcal	～行事食を知ろう～ 十五夜 芋の収穫期であることから、芋を供える「芋名月」とも呼ばれます。
	鱈のちゃんちゃん焼き	ます,みそ	油,さとう,バター	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン	33.6 g	
	のっぺい汁	さば節,油揚げ,かまぼこ	ごんにゃく,里芋,でんぷん	乾しいたけ,にんじん,大根,えのきたけ,長ねぎ,小松菜	2.8 g	
	お月見だんご	絹とうふ,あずき	白玉粉,上新粉,さとう			
28 月	しのうどん	出し,煮干し,とり肉,油揚げ,かまぼこ		大根,乾しいたけ,にんじん,白菜,長ねぎ,小松菜	709 kcal	～郷土料理を知ろう～ 岡山県
	野菜の胡マナーズ和え	焼くわ	卵不使用マヨネーズ,さとう,白すりごま	チンゲンサイ,キャベツ,コーン (缶)	29.5 g	
	きびだんご	きな粉	きび,さとう		2.6 g	
29 火	ねぎ塩チキンライス	とり骨,とり肉	米,米粒麦,油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,ながねぎ	713 kcal	ケチャップ味ではなく、鶏ガラスープ味のチキンライスです。
	拌三絲（パンサンスー）	ハム	はるさめ,さとう,油,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり	25.2 g	
	白菜と卵のスープ	とり骨,ベーコン,豚肉,★たまご	油,でんぷん	はくさい,えのきたけ,こまつな,ながねぎ	2.9 g	
30 水	さつま芋ごはん	昆布	米,米粒麦,さつまいも		802 kcal	～旬の食材を味わおう～ さつまいも
	にぎずの唐揚げ	にぎず	でんぷん,小麦粉,油	しょうが	32.0 g	
	茹で豚のおろしサラダ	豚肉	さとう,	長ねぎ,生姜,ちやし,きゅうり,にんじん,大根,玉ねぎ	2.7 g	
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	さば節,絹とうふ,油揚げ,乾燥わかめ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,ながねぎ		

献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。