



令和6年度8、9月分中学校給食献立表



狛江市立中学校給食センター

月	日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
				主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
8	29	木	ジャンバラヤ 牛乳 スパイシーポテト 野菜と豚団子の中華スープ	米 なたね油 じゃが芋 ごま油 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ セロリ 人参 赤ピーマン マッシュルーム水煮 グリンピース 長ねぎ 生姜 キャベツ 大根 もやし 小松菜	753 kcal 27.3 g 28.4 g	 9月2日 防災の日 9月1日は、防災の日です。 関東大震災が発生した日でもあります。 台風、豪雨、洪水、地震、津波などの災害に備え、防災グッズの準備や点検、避難場所の確認などを行ってみたいかがでしょうか。給食では、災害時に便利な、アルファ化米のわかめご飯の提供です。炊飯器や鍋で炊かなくてもお湯や水をそそぐだけでご飯になります。  防災の日 9月9日 重陽の節句 重陽の節句は、菊の節句とも呼ばれ、病気をせずに健康に長生きできますようにと願う日です。 あんかけには菊の花びらを使い、すまし汁には菊の形をしたかまぼこを入れてあります。みなさんもスーパーマーケットなどで食用菊を探してみたり、お花屋さんにある観賞用の菊を楽しんでみてください。  9月17日 十五夜 十五夜は、一年の中で一番まんまるの満月が見える日です。今年も食べ物が無事に育って収穫できましたと感謝して、月見団子や里芋など秋の味覚をお供えます。給食では、かぼちゃを混ぜて黄色くした白玉団子を作ります。すまし汁の中に浮かぶ白玉団子と星形のお麩で満月の空をイメージしてみました。  9月26日(木)は、 中学校全校欠食日のため給食の提供はありません。   教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。
8	30	金	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 わかめ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり 冷凍みかん	791 kcal 26.9 g 23.4 g	
9	2	月	災害用わかめご飯 牛乳 鶏肉の西京焼き じゃこ入りおひたし 根菜のごま汁	アルファ化米 上白糖 ごま油 なたね油 じゃが芋 白すりごま	牛乳 わかめ 鶏肉 白みそ ちりめんじゃこ 油揚げ 赤みそ	小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	757 kcal 38.2 g 17.8 g	
9	3	火	ミルクパン 牛乳 あじフライ コールスローサラダ トマトスープ	パン 小麦粉 卵 なたね油 上白糖 じゃが芋 マカロニ	牛乳 あじ 鶏卵 ツナ ベーコン	キャベツ 人参 コーン にんにく 玉ねぎ トマト缶詰	767 kcal 34.9 g 31.3 g	
9	4	水	豚キムチ丼 牛乳 キャロットソースサラダ 梨	米 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 なら キャベツ もやし コーン 梨	780 kcal 30.4 g 28.3 g	
9	5	木	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め かきたま汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン 長ねぎ 小松菜	831 kcal 42.4 g 28.2 g	
9	6	金	ピラフ 牛乳 鶏肉の赤ワインソース ビーンズサラダ ABCスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン 小松菜 もやし にんにく キャベツ	766 kcal 38.8 g 23.0 g	
9	9	月	ご飯 牛乳 白身魚の野菜あんかけ 野菜の甘酢和え すまし汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 たら 油揚げ かまぼこ	生姜 玉ねぎ エリンギ 人参 菊 キャベツ もやし 大根 えのき茸 長ねぎ 小松菜	757 kcal 34.3 g 21.9 g	
9	10	火	ブルゴギ丼 牛乳 ワンタンスープ 梨	米 なたね油 はちみつ 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま ワンタンの皮	牛乳 豚肉 鶏肉	生姜 にんにく りんご 玉ねぎ 人参 もやし えのき茸 ピーマン 長ねぎ キャベツ なら 梨	796 kcal 32.9 g 25.4 g	
9	11	水	ガーリックトースト 牛乳 ポークシチュー 洋風揚げ豆サラダ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 片栗粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 キャベツ	767 kcal 29.2 g 36.7 g	
9	12	木	豚肉の甘みそ丼 牛乳 和風サラダ 吉野汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ 鶏肉 木綿豆腐	人参 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース キャベツ もやし 練り梅 大根 干し椎茸 小松菜	811 kcal 39.7 g 24.6 g	
9	13	金	ご飯 牛乳 韓国風鶏のかわり焼き じゃが芋のにんにくサラダ 卵とわかめのスープ	米 上白糖 ごま油 じゃが芋 なたね油 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 鶏卵	にら キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 にんにく 大根 生姜 長ねぎ	788 kcal 37.0 g 25.9 g	
9	17	火	ご飯 牛乳 さばのピリ辛焼き 野菜のおかか和え お月見白玉汁	米 上白糖 白玉粉 麩	牛乳 さば 油揚げ 粉かつお	長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし 小松菜 えのき茸 かぼちゃ チンゲン菜	760 kcal 36.6 g 20.5 g	
9	18	水	ミートソーススパゲッティ 牛乳 ひじきのピリッとサラダ 梨	スパゲッティ なたね油 上白糖 白いりごま	牛乳 豚肉 ひじき ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶詰 マッシュルーム水煮 キャベツ コーン 梨	777 kcal 31.6 g 27.9 g	
9	19	木	豆腐のうま煮丼 牛乳 ごま酢和え さつまいものみそ汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白すりごま さつまいも	牛乳 豚肉 押し豆腐 鶏肉 白みそ 赤みそ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ たけのこ水煮 枝豆 キャベツ もやし 小松菜 大根 こんにやく わけぎ	810 kcal 39.6 g 22.3 g	
9	20	金	ご飯 牛乳 チキンみそカツ こんにやくサラダ すまし汁	米 小麦粉 卵 なたね油 ごま油 上白糖 白すりごま	牛乳 鶏肉 鶏卵 八丁みそ 絹豆 腐 わかめ	にんにく こんにやく 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ えのき茸 長ねぎ	827 kcal 40.4 g 22.9 g	
9	24	火	回鍋肉丼 牛乳 大根サラダ 梨	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 長ねぎ ピーマン 大根 きゅうり 梨	756 kcal 29.5 g 24.0 g	
9	25	水	ターメリックライス 牛乳 カレーハンバーグ 野菜サラダ キャベツスープ	米 なたね油 卵 上白糖	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 コーン	781 kcal 30.6 g 28.8 g	
9	27	金	ご飯 牛乳 いかの竜田揚げ 切干大根の煮つけ 具だくさんみそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 いか さつま揚げ 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 人参 切干大根 こんにやく さやいんげん ごぼう 大根 長ねぎ	806 kcal 38.7 g 22.7 g	
9	30	月	坦々麺 牛乳 大根の梅ドレサラダ 柿	中華麺 ごま油 白ねりごま 白すりごま 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 もやし チンゲン菜 長ねぎ 大根 きゅうり 練り梅 柿	771 kcal 33.2 g 27.0 g	



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。