



令和3年度

## 9月 献立表



北区立滝野川紅葉中学校

日	牛乳	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	○	カレーライス ツナサラダ パンナコッタ黄桃のせ	豚肉 牛乳 ツナ 寒天 生クリーム	米 麦 油 薄力粉 じゃがいも はちみつ 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト缶 レモン汁 キャベツ きゅうり コーン缶 もも缶	「パンナコッタ」はイタリア発祥の洋菓子です。イタリア語で「パンナ」は「生クリーム」、「コッタ」は「煮る」という意味です。今回は黄桃をトッピングします。	921 kcal 27.7 g 30.7 g 2.3 g
2木	○	骨太チャーハン 大根もち にら玉スープ	ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳 卵 桜えび 鶏肉 かつお節 豆腐	米 麦 油 ごま 米粉 白玉粉 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが ねぎ 小松菜 大根 人参 にら	チャーハンには、カルシウムの豊富なちりめんじゃこ小松菜を使用します。ちりめんじゃこには、カルシウムの吸収を高めてくれるビタミンDも豊富です。	805 kcal 32.1 g 24.6 g 2.8 g
3金	○	わかめご飯 いかのレモン揚げ お浸し 豚汁	わかめ 牛乳 いか かつお節 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	米 麦 ごま でんぷん 油 砂糖 こんにゃく	レモン汁 もやし 人参 キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	「いかのレモン揚げ」は、からっと揚げたに、レモンの入った甘辛いタレを絡めます。いかに豊富に含まれる「タウリン」には、視力回復などの効果があります。	762 kcal 32.0 g 19.6 g 2.4 g
6月	○	ぶどうパン △サカ コールスローサラダ	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト チーズ	ぶどうパン 油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり 人参 コーン缶	「△サカ」はギリシャ料理で、じゃがいもとなす、ミートソース、ホワイトソース、ヨーグルトを重ねて、チーズをかけて焼いた料理です。	804 kcal 30.9 g 32.3 g 2.5 g
7火	○	タンメン わかめごまドレサラダ いもようかん	ほたて貝 豚肉 むきえび 牛乳 わかめ 寒天 生クリーム	中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま さつまいも	にんにく しょうが ぶなしめじ ねぎ 人参 もやし 白菜 チンゲン菜 きゅうり コーン缶	タンメンは、日本発祥の料理です。今回は鶏ガラ、豚骨、ほたてから出汁をとるの、うま味がたっぷりです。いもようかんも給食室で手作りします。	830 kcal 31.6 g 17.0 g 3.3 g
8水	○	ジャンバラヤ マセドアンサラダ クラムチャウダー	鶏肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン 生クリーム あさり	米 麦 油 じゃがいも バター 薄力粉	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン トマト缶 きゅうり コーン缶 キャベツ パセリ	「ジャンバラヤ」は、アメリカのルイジアナ州の郷土料理です。トマトベースのスパイシーな味付けです。スペインのパエリアが起源だといわれています。	808 kcal 28.3 g 26.7 g 3.3 g
9木	○	栗ご飯 魚のねぎみそ焼き 菊の花入りおひたし けんちん汁	牛乳 さわら 赤みそ 鶏肉 豆腐	米 もち米 むき栗 砂糖 黒いりごま 油 こんにゃく	ねぎ 小松菜 人参 キャベツ えのきたけ 菊のり ごぼう 大根	「重陽の節句」には、菊の香りを移した「菊酒」を飲む風習がありました。また、作物の収穫時期と重なるため、栗ご飯を食べて収穫を祝っていました。	755 kcal 32.7 g 19.8 g 3.0 g
10金	○	タコライス もずくスープ 梨	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 鶏肉 もずく 豆腐	米 麦 油 砂糖	キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト トマト缶 ねぎ えのきたけ チンゲン菜 梨	「タコライス」は、メキシコ料理の「タコス」の具をご飯に乗せた、沖縄の料理です。沖縄では、もずくがたくさん収穫されるので、もずくスープを合わせました。	769 kcal 29.6 g 23.8 g 2.4 g
13月	○	ピザトースト 冬瓜のポトフ フルーツヨーグルト	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 ヨーグルト	食パン 油 じゃがいも はちみつ	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 人参 キャベツ セロリー 冬瓜 パセリ もも缶 みかん缶 パイナップル缶	ポトフには、「とうきょう元気農場」で穫れた「姫とうがん」を使用します。「とうきょう元気農場」は、都心の学校給食に東京産の農産物を供給するために、都が開設した農場です。	771 kcal 34.5 g 28.0 g 2.2 g
14火	○	そぼろ丼 きびなごの唐揚げ みそ汁	鶏ひき肉 卵 高野豆腐 牛乳 きびなご 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 麦 油 しらたき 砂糖 油 でんぷん	しょうが 人参 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 白菜 大根 小松菜	そぼろ丼には高野豆腐を使用します。高野豆腐は凍り豆腐とも呼ばれ、豆腐を凍らせ乾燥させて作られます。豆腐の栄養が凝縮されているので、栄養価の高い食品です。	837 kcal 35.3 g 26.1 g 2.4 g
15水	期末考査のため給食はありません						
16木	期末考査のため給食はありません						
17金	○	スパゲッティミートソース じゃこ入りサラダ りんご	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲッティ 油 砂糖 薄力粉 はちみつ	にんにく しょうが セロリー 人参 玉ねぎ トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 りんご	ちりめんじゃこは、カタクチイワシなどのイワシ類の稚魚をゆでて乾燥させたものです。和食に使われることが多いですが、この日はサラダにトッピングします。	757 kcal 29.1 g 22.4 g 2.7 g
20月	敬老の日 						
21火	○	五目おこわ 芋煮 お月見団子みたらしあん	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦もち米 油 砂糖 里芋 白玉粉 こんにゃく 上新粉 でんぷん	しょうが 人参 たけのこ 干しいたけ さやいんげん まいたけ ねぎ 	「十五夜」は別名「芋名月」とも言い、芋類の収穫を祝う日でもあります。そのため、里芋をたくさん使った、山形県の郷土料理である「芋煮」を取り入れました。	810 kcal 30.4 g 22.2 g 2.9 g
22水	○	ココア揚げパン 田舎風スープ 大根サラダ	牛乳 豚肉 高野豆腐 かつお節 のり	油 ミルクパン 砂糖 じゃがいも 春雨	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ 大根 きゅうり コーン缶	昔から給食の大人気メニューである揚げパンは、昭和29年に大田区の小学校で生まれたと言われていています。欠席した児童にうれしいパンを届けたいという工夫から生まれたそうです。	750 kcal 28.4 g 30.2 g 2.8 g
23木	秋分の日 						
24金	○	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 沢煮椀	牛乳 白鮭 白みそ 豚肉 油揚げ	米 麦 じゃがいも 砂糖 バター でんぷん	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ キャベツ 小松菜 コーン缶 ごぼう 大根 えのきたけ	「鮭のちゃんちゃん焼き」は、鮭と野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした、北海道の郷土料理です。本来は大きな鉄板で作りますが、給食では1人分ずつ分けオープンで焼きます。	778 kcal 36.4 g 19.5 g 2.5 g
27月	○	キムチうどん 油揚げと野菜の生姜醤油和え カステラ	豚肉 白みそ 牛乳 油揚げ 卵 牛乳	冷凍うどん 油 薄力粉 バター 白ざら糖 はちみつ	はくさいキムチ 人参 大根 白菜 ぶなしめじ ねぎ にら もやし 小松菜 キャベツ しょうが	「カステラ」の名前の由来は諸説ありますが、中世ヨーロッパにあったカスティール王国で生まれたお菓子が日本に伝わった時に、国名から「カステラ」になったという説が有力です。	751 kcal 29.5 g 27.0 g 3.1 g
28火	○	発芽玄米ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきと大豆の煮物 かき玉汁	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 卵	米 発芽玄米 油 でんぷん 薄力粉 砂糖	しょうが 人参 えのきたけ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	発芽玄米は、玄米をわずかに発芽させたものです。腸内環境を整えたり、血圧の上昇を抑えたり、ストレスへの抵抗力を高めたりと、様々な効果があります。	832 kcal 31.4 g 29.6 g 2.5 g
29水	○	セサミトースト 白いんげんのシチュー マスタードドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆	食パン バター はちみつ ごま 油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン缶	マスタードやからしの原料は、アブラナ科のからし菜という野菜の種子です。種類や加工方法によって辛さが異なります。ドレッシングに粒マスタードを使用します。	766 kcal 27.7 g 33.7 g 3.2 g
30木	○	切り干し大根の チンジャオロース丼 ワンタンスープ 柿	豚肉 牛乳 鶏肉	米 麦 油 でんぷん 砂糖 乾燥ワンタン	にんにく しょうが 人参 エリンギ たけのこ 切干大根 ピーマン 玉ねぎ もやし 小松菜 柿	切り干し大根は大根を切って乾燥させたもので、水分が抜ける分栄養素が凝縮され、歯ごたえも良くなります。チンジャオロースにしてもおいしく食べられます。	784 kcal 26.9 g 21.3 g 2.6 g

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準 今月の栄養価の平均

830 kcal	794 kcal
31.1 g	30.8 g
23.1 g	25.3 g
2.5 g	2.7 g