

9月の献立予定表

令和7年度 杉並区立荻窪中学校

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火	夏のかき揚げ丼 おろし添え	大豆, いか, ★えび, かつお節	米, 米麹, 麦, でんぷん, 小麦粉, 油, さとう	かぼちゃ, たまねぎ, にがり, スズキニ, コーン, だいこん, しょうが, レモン	781 kca	にがり(ゴーヤー)、かぼちゃ、スズキニなどの夏野菜が入ったかき揚げをレモン汁が入ったおろしでたただきます!
	焼肉サラダ	豚肉	油, さとう	にんにく, もやし, にんじん, キャベツ	26.1 g	
	冷凍みかん			冷凍みかん	1.7 g	
3水	ねぎ塩チキンライス	とり骨, とり肉	米, 米麹, 麦, 油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, ながねぎ	707 kca	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	26.5 g	
	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, たまねぎ, トマト, こまつな	2.8 g	
4木	麦ごはん		米, 押し麦		748 kca	郷土料理を知ろう ～島根県～
	鯖(さば)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(さつま揚げ)	じゃがいも, 油, つきこんやく, さとう	にんじん, ごぼう, きやいんげん	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		
5金	クッパ	とり骨, 豚骨, 豚肉, あさり, たまご	米, 米麹, 麦, ごま油, さとう, でんぷん	しょうが, にんにく, 葱, にんじん, ながねぎ, キムチ, ニラ, えのきたけ, ほうれんそう	851 kca	久しぶりの登場クッパと初登場のトッポギです。
	トッポギ	さつま揚げ, とり骨	米粉, さとう, 水あめ	たまねぎ, にんにく	28.7 g	
	和梨のゼリー	アガー	さとう	★日本なし(缶), レモン	3.1 g	
8月	ジャージャー麺	豚肉, みそ, ハ丁目, とり骨	油, 中華めん, ごま油, さとう, すりごま, でんぷん	にんにく, 生姜, 人参, 長ねぎ, 葱, もやし, 小松菜, きゅうり	770 kca	ジャージャー麺はテンメンジャンなどで味付けした肉みそと麺、野菜を混ぜていただきます。
	のり塩ポテトビーンズ	大豆, あおのり	じゃがいも, でんぷん, 油		29.3 g	
	乳ない豆腐	粉寒天, 牛乳	さとう	みかん(缶)	2.5 g	
9火	麦ごはん		米, 押し麦		785 kca	肉片湯は薄切り肉が入ったスープです。洋風、中華風の汁ものは鶏ガラでスープをとることが多いのですが、肉片湯は豚骨100%でスープをとります。
	ホキのチリソース	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	30.3 g	
	肉片湯(ローペンタン)	豚肉, 豚骨, 昆布	油, ごま油	しょうが, にんじん, はんくさい, ながねぎ	2.6 g	
	マラーカオ	たまご, 生クリーム	さとう, 油, 小麦粉, コーンスターチ			
10水	SPICYトマトライス	豚肉	米, 米麹, オリーブ油, 油, さとう, コーンスターチ	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, トマト(缶), マッシュルーム(缶)	757 kca	クミンとカレー粉で食欲UP!
	チーズオムレツ	たまご, とり肉, チーズ	油, さとう	たまねぎ	34.1 g	
	鶏と高原レタスのスープ	とり骨, とり肉	マカロニ	たまねぎ, レタス, ほうれんそう	2.9 g	
11木	麦ごはん		米, 押し麦		728 kca	この日のそばろは、豚肉と鶏肉の合わせです。
	鯖(さわら)の照り焼き	さわら	さとう, でんぷん		33.5 g	
	じゃがいものそばろ煮	豚肉, とり肉, かつお節	じゃがいも, 油, こんにやく, さとう	にんじん, たまねぎ, きやいんげん	3.4 g	
12金	豆腐と玉ねぎの味噌汁	さば節, とうふ, 油揚げ, 乾燥わかめ, みそ		たまねぎ, えのきたけ, ながねぎ		
	わかめごはん	たきこみわかめ	米, 米麹, 麦, ごま		790 kca	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	★いちじょういも, さとう, でんぷん, 油	にんじん, ごぼう	30.6 g	
	れんこんのきんぴら	さつま揚げ	油, つきこんやく, さとう	ごぼう, れんこん, にんじん	3.2 g	
けんちょう	豆腐, 油揚げ, さば節	油, こんにやく, さとう	だいこん, にんじん			
16火	麦ごはん		米, 押し麦		719 kca	郷土料理を知ろう ～広島県～
	広島菜のごま炒め		油, ごま油, ごま	ひろしま漬	30.2 g	
	ワニの唐揚げ	サメ	でんぷん, 油	しょうが	2.9 g	
	呉(くれ)の肉じゃが	豚肉, かつお節	油, じゃがいも, つきこんやく, さとう	たまねぎ, きやいんげん		
17水	糸寒天のレモン酢和え	糸寒天	さとう	コーン(缶), キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン		
	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, 薄力粉, 油, パン粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ	803 kca	生地から手作りのカレーパンです
	ポトフ	豚骨, ベーコン, 豚肉, ウィンナーソーセージ	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	
フルーツポンチ		さとう	みかん(缶), パイナップル(缶), ★もも(缶)	2.6 g		
22月	麦ごはん		米, 押し麦		784 kca	今月のコロッケはいちじょういもが入ったちょっと変わったコロッケです。
	お好み焼きコロッケ	豚肉, あおのり	★いちじょういも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, マヨネーズ	キャベツ, 紅しょうが	31.3 g	
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ごま, さとう, ごま油	にんじん, こまつな, だいこん, もやし, きゅうり	3.3 g	
24水	豆腐とわかめのみそ汁	さば節, とうふ, 油揚げ, 乾燥わかめ, みそ		たまねぎ, えのきたけ, ながねぎ		
	しのうどん	昆布, 煮干し, とり肉, 油揚げ, かまぼこ		大根, 乾しいたけ, 人参, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	708 kca	郷土料理を知ろう ～岡山県～
	野菜の胡マネズ和え	焼ちくわ	マヨネーズ, さとう, すりごま	チンゲンサイ, キャベツ, コーン(缶)	29.4 g	
きびだんご	きな粉	きび, さとう		2.6 g		
25木	麻婆なす丼	豚肉, 高野豆腐, とり骨	米, 米麹, 麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油	にんにく, 生姜, 葱, 玉ねぎ, 人参, なす, 長ねぎ	713 kca	旬の食材を知ろう ～茄子(なす)～
	切干大根ときゅうりの華風和え		ごま油, さとう	きゅうり, 切干大根	27.3 g	
	豆腐スープのあっさりスープ	とり骨, とうふ, 乾燥わかめ	白炒りごま, ごま油	えのきたけ, ながねぎ	3.4 g	
26金	オニオンバターライス		米, 米麹, 麦, バター	たまねぎ	751 kca	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「元気をださせる」という意味があります。香味野菜や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	32.5 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	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, 小松菜	2.7 g	
	巨峰			巨峰		
29月	どんどろけ飯	豆腐, 油揚げ, かつお節	米, 米麹, 麦, 油, さとう, ごま油	ごぼう, にんじん, ながねぎ, きやいんげん	765 kca	郷土料理を知ろう ～鳥取県～
	鱈(いわし)団子	いわしのすり身, 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, 豆腐ちくわ		とうがん, にんじん, 万能ねぎ	3.3 g	
	梨			★日本なし		
30火	さつま芋ごはん	昆布	米, 米麹, 麦, さつまいも		731 kca	旬の食材を味わおう ～さつま芋～
	にぎすのから揚げ	にぎす	でんぷん, 小麦粉, 油	にんにく, しょうが	28.1 g	
	ほうれん草のいそ和え	もみのり	さとう	ほうれんそう, コーン(缶)	2.7 g	
	吉野汁	さば節, 出し昆布, 油揚げ, かまぼこ, とり肉	つきこんにやく, でんぷん, うどん, 玉ふ	にんじん, だいこん, たまねぎ, ながねぎ, みつば		

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。