

9 月 献 立 表



令和8年 (17回)

砧の学び舎 世田谷区立砧中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	チキンカレー	○	鶏肉, レンズまめ	水稲穀粒(七分つき米), 油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	778 kcal
	手作り福神漬け			さとう, ごま	だいこん, きゅうり, にんじん, しょうが	23.8 g
	メロン				メロン	22.8 g
						2.1 g
3 木	おろし豚丼	○	豚肉	水稲穀粒(七分つき米), ごま油, さとう, ごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, ねぎ, だいこん	730 kcal
	かき玉汁		鶏肉, 木綿豆腐, 鶏卵	油, でん粉	にんじん, たまねぎ, こまつな	29.8 g
	りんごゼリー		寒天	さとう	りんごジュース	20.7 g
						2.3 g
4 金	ご飯(有機米)	○		米		727 kcal
	魚の変わりソースかけ		ホキ	でん粉, 米粉, 油, さとう	しょうが, たまねぎ	33.6 g
	野菜のごま和え			さとう, ごま	もやし, こまつな, にんじん	22.7 g
	みそ汁		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ	油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, えのきだけ	2.9 g
7 月	ブルコギ丼	○	豚肉	米, 油, はちみつ, さとう, ごま油, ごま	たまねぎ, にんじん, もやし, しょうが, にんにく, にら	744 kcal
	チョレギサラダ		わかめ	ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく	30.4 g
	青菜と豆腐の卵スープ		鶏肉, 木綿豆腐, 鶏卵	油, でん粉, ごま油	にんにく, にんじん, こまつな, ねぎ, しょうが	24.7 g
						3.4 g
8 火	ガーリックトースト	○	粉チーズ	ソトワシガバター	にんにく, パセリ	773 kcal
	オニオンドレッシングサラダ			油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, たまねぎ	27.9 g
	さつまいもの米粉シチュー		鶏肉, 牛乳, 白いんげん豆, 生クリーム	油, さつまいも, バター, 米粉	にんじん, たまねぎ, しめじ, しょうが	34.7 g
						2.8 g
9 水	菊花ご飯	○	鶏肉, 鶏卵	米, ごま油, 油, さとう, ごま	にんじん, こまつな, 干し菊	802 kcal
	さばのみぞれがけ		さば	さとう	しょうが, だいこん, たまねぎ, ねぎ	36.5 g
	さつま汁		鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐	油, じゃがいも	にんじん, だいこん, こんにゃく, こまつな, ねぎ	35.4 g
						3.2 g
10 木	ご飯	○		米		742 kcal
	油淋鶏		鶏肉	米粉, でん粉, 油, さとう	しょうが, ねぎ	29.3 g
	ツナとキャベツの中華サラダ		ツナ	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん	26.6 g
	わかめとコーンのスープ		鶏肉, わかめ	ごま, ごま油	しょうが, にんじん, だいの, えのきだけ, もやし, コーン, ねぎ	2.9 g
11 金	ジャージャー麺	○	豚肉, レンズまめ	むし中華めん, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, きゅうり	800 kcal
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも, でん粉, 油	干ししいたけ, ねぎ, もやし	33.0 g
	梨				梨	22.4 g
						2.6 g
14 月	ご飯(有機米)	○		米		756 kcal
	さわらの一味焼き		さわら	さとう	にんにく, しょうが, ねぎ	36.4 g
	じゃが芋の金平炒め		豚肉	さとう, 油, じゃがいも, ごま	にんじん, ごぼう, こんにゃく	26.5 g
	けんちん汁		鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐	油, ごま油	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	2.1 g
15 火	ガーリックライスミートソース	○	鶏肉, 大豆, レンズまめ, 粉チーズ	米, 小麦粉, さとう, 油, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, なす	758 kcal
	キャベツとハムのサラダ		ハム	油, さとう	にんじん, きゅうり, キャベツ	26.5 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	20.1 g
						2.4 g
16 水	わかめご飯	○	わかめ	米		738 kcal
	いかのかりんと揚げ		いか	でん粉, 油	しょうが	35.9 g
	野菜の辛子醬油和え			さとう, ごま	もやし, こまつな, にんじん	22.3 g
	呉汁		鶏肉, レンズまめ, 油揚げ, 大豆, 豆乳	油, じゃがいも	にんじん, だいこん, ねぎ	2.8 g
18 金	ツナコーンチーズトースト	○	ツナ, 牛乳, チーズ	食パン, 小麦粉	セロリー, たまねぎ, コーン	762 kcal
	レンズ豆のトマトシチュー		ベーコン, 鶏肉, レンズまめ	油, さとう, じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ダイオマト(缶), キャベツ	33.8 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	28.3 g
						2.8 g
24 木	スパゲティみそミートソース	○	豚肉, 大豆, レンズまめ	スパゲッティ, 油, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, マッシュルーム缶, たまねぎ, にんじん	798 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 油, さとう	にんじん, きゅうり	29.8 g
	チョコチップケーキ		鶏卵, 牛乳	小麦粉, さとう, バター, チョコチップ, 粉糖		28.9 g
						1.9 g
25 金	豚キムチ丼	○	豚肉, レンズまめ	水稲穀粒(七分つき米), 油, さとう, ごま, ごま油, でん粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, 白菜, キムチ, ビーマン	758 kcal
	サムゲタン風スープ		鶏肉	油, ごま油, でん粉	にんじん, だいこん, えのきだけ, にんにく, こまつな, ねぎ, しょうが	25.8 g
	お月見ポンチ			さとう, 白玉	黄桃缶, みかん缶, バイン缶	18.1 g
						2.9 g
28 月	チャーハン	○	ハム, 鶏卵	米, ラード, 油, さとう, ごま油	しょうが, ねぎ, 万能ねぎ	750 kcal
	春巻き		鶏肉	春巻きの皮, 小麦粉, 油, ほんのり, でん粉, ごま油	しょうが, だいの, にんじん, 干ししいたけ, キャベツ, にら, ねぎ	27.2 g
	わかめスープ		鶏肉, 木綿豆腐, わかめ	油, ごま, ごま油	にんにく, にんじん, たまねぎ, えのきだけ, こまつな	27.0 g
						3.5 g
29 火	ご飯	○		米		768 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, あおのり	米粉, 油		32.1 g
	カリカリ油揚げと野菜のおひたし		油揚げ		にんじん, こまつな, もやし	23.2 g
	肉じゃが		鶏肉	油, じゃがいも, さとう	しょうが, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん	2.6 g
30 水	カレーミートドッグ	○	豚肉, 大豆, チーズ	コッペパン, 油, パン粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	764 kcal
	パリパリサラダ			ワカメの皮, 油, さとう	にんじん, きゅうり, キャベツ, コーン	33.8 g
	豆乳クリームシチュー		鶏肉, レンズまめ, 牛乳, 豆乳, 生クリーム	油, じゃがいも, バター, 米粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, パセリ	31.5 g
						3.4 g

◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。