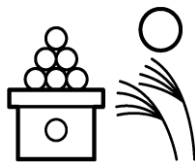


9月献立表



令和8年度 多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	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		エネルギー たんぱく質 脂質
1	火	○	キーマカレー&ナン ゼリー入りフルーツポンチ	豚肉 大豆 粉ゼラチン	粉チーズ 牛乳 粉寒天	ナン 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん ホールトマト (缶)	にんにく,たまねぎ セロリー,しめじ,りんご しょうが,ぶどうジュース みかん(缶),黄桃(缶) パインアップル(缶)	808 kcal 29.9 g 28.8 g
2	水	○	ごはん じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	豚肉 凍り豆腐 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	米 さとう じゃがいも でん粉	油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが こんにゃく たまねぎ えのきたけ,ねぎ	778 kcal 35.1 g 22.3 g g
3	木	○	スタミナ丼 けんちん汁 くだもの	豚肉 豆腐	牛乳	米,米粒麦 さとう,でん粉 じゃがいも	油	にんじん ピーマン	にんにく,しょうが, まねぎ,たけのこ(水煮) こんにゃく,ごぼう だいこん,ねぎ,メロン	808 kcal 34.0 g 22.1 g
4	金	○	ごはん 鮭の南部焼き 夏野菜の南蛮かけ 生揚げのみそ汁	生鮭 生揚げ	牛乳 わかめ	米 さとう	ごま 油	かぼちゃ ピーマン こまつな	なす だいこん もやし,ねぎ	766 kcal 39.2 g 21.8 g
7	月	○	きな粉あげパン 春雨スープ ツナサラダ くだもの	きな粉,豚肉 うすら卵(水煮) ツナ (レトルト)	牛乳 わかめ	コッペパン さとう 春雨	油	にんじん こまつな	たけのこ(水煮),(干)しい たけ もやし,しょうが,にんにく ねぎ,キャベツ,きゅうり ~~たまねぎ,冷凍みかん~~	784 kcal 30.7 g 34.4 g
8	火	○	麦ごはん かみかみ佃煮 がめ煮 冬瓜汁	糸けすり,鶏肉 さつま揚げ 油揚げ,豆腐	牛乳 じゃこ 塩昆布	米 米粒麦 さとう	ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが,こんにゃく,ねぎ れんこん,ごぼう,とうが たけのこ(水煮),えのきた け	776 kcal 36.2 g 20.4 g
9	水	○	ターメリックライス タンドリーチキン じゃがいものクリーム煮 卵と野菜のスープ	鶏肉 鶏卵	牛乳 プレーンヨーグルト 生クリーム	米,米粒麦 じゃがいも さとう でん粉	油 バター	パセリ にんじん	にんにく,しょうが キャベツ,たまねぎ もやし	771 kcal 36.0 g 25.1 g
10	木		中間考査							
11	金		中間考査							
14	月	○	ハッシュドボークライス わかめサラダ	豚肉	生クリーム 牛乳 わかめ じゃこ	米,米粒麦 じゃがいも 小麦粉,さとう	油,バター ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく,しょうが,たまね ぎ マッシュルーム(缶) キャベツ,だいこん	829 kcal 26.1 g 27.0 g
15	火	○	ごはん さばのみそ煮 青菜の塩昆布和え 吉野汁	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 しらす干し 塩昆布 わかめ	米 さとう でん粉	ごま油 ごま	こまつな にんじん	しょうが,ねぎ もやし たけのこ(水煮)	863 kcal 37.1 g 34.4 g
16	水	○	セサミトースト ルビア じゃこサラダ くだもの	白いんげん豆 鶏肉	牛乳 わかめ じゃこ	食パン グラニュー糖 じゃがいも さとう	バター ごま オリーブ油 油	にんじん トマト 赤ピーマン パセリ	たまねぎ,にんにく だいこん,きゅうり りんご	736 kcal 28.4 g 32.0 g
17	木	○	鶏飯(けいはん) きびなごの唐揚げ きゅうりのひとしお フルーツヨーグルト	鶏肉 鶏卵	牛乳 きびなご プレーンヨーグルト	米,米粒麦 さとう 小麦粉 でん粉	油	万能ねぎ こまつな	しょうが,(干)しいたけ たくあん,かぼす,きゅうり みかん缶,黄桃缶 パインアップル缶	807 kcal 37.3 g 23.6 g
秋分の日献立 18	金	○	冷しきつねうどん きんぴら風炒め煮 おはき	油揚げ あずき	わかめ 牛乳	冷凍うどん さとう,じゃがいも 三温糖,米,もち米	油 ごま	にんじん さやいんげん	もやし,きゅうり,ねぎ ごぼう,たけのこ(水煮) こんにゃく	841 kcal 35.4 g 29.0 g
21	月		敬 老 の 日							
22	火		国民の休日							
23	水		秋分の日							
24	木	○	黒砂糖パン 魚のフライ (中濃ろ)ス ペペロンチーノ 卵スープ	もうかざめ 鶏肉 鶏卵	牛乳	黒砂糖パン 小麦粉,パン粉 スバゲッティ でん粉	油 オリーブ油	パセリ にんじん こまつな	にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ	872 kcal 44.2 g 31.7 g
十五夜献立 25	金	○	ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 おひたし 月見だんご	鶏肉,凍り豆腐 うすら卵(水煮) 豆腐,きな粉	牛乳 しらす干し	米 さといも さとう 白玉粉		にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく ごぼう たけのこ(水煮) もやし	819 kcal 33.6 g 20.6 g
28	月	○	ごはん コロッケ もやしときくらげの卵炒め もずくスープ	豚肉 おから 鶏卵 豆腐	牛乳 粉チーズ 生クリーム もずく	米,じゃがいも ポテトパウダー 小麦粉,パン粉	油	かぼちゃ にんじん	たまねぎ,もやし きくらげ(乾) しょうが,だいこん ねぎ	885 kcal 32.0 g 29.8 g
29	火	○	塩焼きそば 中華サラダ 台湾カステラ	豚肉 鶏卵	牛乳	さとう でん粉 蒸し中華めん 小麦粉	油 ごま油 ごま	にんじん にら	にんにく,しょうが,たまね ぎ もやし,ねぎ,えのきたけ キャベツ,きゅうり	798 kcal 27.1 g 35.6 g
30	水	○	かば焼き丼 切り干し大根の煮つけ さつま汁	いわし さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	米,米粒麦 でん粉,小麦粉 さとう さつまいも	油	にんじん	しょうが,しらたき 切干しだいこん,ごぼう (干)しいたけ,だいこん ねぎ	829 kcal 35.9 g 24.7 g

＊前期保健給食委員会より＊
保健給食委員会では、年2回リクエスト給食のアンケートを実施しています。
前期保健給食委員会は、7月にアンケートを実施しました。今月からリクエスト給食にあがった献立を実施します。
献立表の献立名欄に★印がついているものが、その献立です。
◎太字斜め下線記載の食材は世田谷野菜です。

学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。