

# 9月 献立

学校給食 摂取基準	エネルギー	780Kcal	今月の平均	たんぱく質	767 Kcal
	たんぱく質	27.0~41.5g		脂質量	30.8 g
	脂質	18.4~27.6g		食塩相当量	26.5 g
	塩分相当量	2.5g未満			2.4 g

日	曜日	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		1杯たんぱく質 脂質量 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
2	火	牛乳		牛乳					778 kcal
		ココア揚げパン			ショートニングパン, グラニュー糖	サラダ油			26.4 g
		トマトシチュー	鶏肉, 大豆		じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	玉ねぎ, マッシュルーム	36.0 g
		梨						なし	2.6 g
3	水	牛乳		牛乳					840 kcal
		夏野菜カレー	豚肉		米, 薄力粉	サラダ油	にんじん, トマト, かぼちゃ, ビーマン	玉ねぎ, しょうが, にんにく, なす, スツキーニ	24.1 g
		大根サラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	だいこん, きゅうり, コーン	24.2 g
サイダーボンチ			サイダー				甘夏みかん缶, パイナップル缶, 黄桃缶, りんご缶	1.8 g	
4	木	牛乳		牛乳					775 kcal
		ピビンバ(ごはん+肉+野菜)	豚肉, 赤みそ		米, 押麦	ゴマ油	こまつな, にんじん	しょうが, にんにく, 大豆もやし, ぜんまい	31.9 g
		ワンタンスープ	鶏肉, 豆腐		ワンタンの皮		にんじん, 万能ねぎ	はくさい	23.9 g
		りんご						りんご	2.2 g
5	金	牛乳		牛乳					766 kcal
		ごはん			米				30.7 g
		西湖豆腐	豆腐, 豚ひき肉, 大豆		砂糖, てんぷん	サラダ油	にんじん, ホールトマト, ビーマン	しょうが, にんにく, たけのこ, 玉ねぎ, 干し椎茸, ながねぎ	22.9 g
		中華サラダ			砂糖	ゴマ油	赤ビーマン	きゅうり, もやし	1.8 g
バレンシアオレンジ							バレンシアオレンジ		
8	月	牛乳		牛乳					751 kcal
		スパゲッティラタトゥイユ	豚肉, ベーコン		スパゲティ	オリーブ油, サラダ油	赤ビーマン, トマト, トマトピューレ	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, なす, スツキーニ, 黄ビーマン, マッシュルーム	30.2 g
		キノコサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, ぶなしめじ, えのきたけ, 玉ねぎ, にんにく	27.0 g
		ミルクプリン・ベリーソース		寒天, 調理由牛乳	砂糖, いちごジャム			ラズベリー	2.3 g
9	火	牛乳		牛乳					725 kcal
		栗おこわ			米, もち米	くり			32.7 g
		さばのネギみそ焼き	さば, 赤みそ		砂糖			ながねぎ	22.6 g
		菊花入りおひたし			砂糖		こまつな, にんじん	はくさい, 菊のり	2.5 g
菊かまぼこのすまし汁	鶏肉, 豆腐, かまぼこ				にんじん, こまつな	だいこん, ながねぎ			
10	水	牛乳		牛乳					748 kcal
		きなこ豆乳トースト	きな粉, 調製豆乳		食パン, 砂糖				35.0 g
		イタリアン肉じゃが	豚肉		じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ, ながねぎ, グリンピース	28.2 g
		バジルドレッシングサラダ			砂糖	オリーブ油	赤ビーマン	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, レモン汁	2.7 g
11	木	牛乳		牛乳					706 kcal
		さんまめし	さんま		米			しょうが	26.6 g
		ワカメとコーンのサラダ		わかめ	砂糖	サラダ油		キャベツ, きゅうり, コーン	24.3 g
		冬瓜と厚揚げのみそ汁	生揚げ, 赤みそ, 白みそ			じゃがいも	にんじん	とうがん, ながねぎ	2.6 g
甲州市産シャインマスカット							マスカット		
12	金	牛乳		牛乳					739 kcal
		麻婆ナス丼	豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ		米, 押麦, 砂糖, てんぷん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, いら	なす, しょうが, にんにく, 玉ねぎ, ながねぎ	24.7 g
		青大豆入り中華サラダ	青大豆		砂糖	ゴマ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	23.5 g
		りんご						りんご	2.1 g
16	火	牛乳		牛乳					814 kcal
		ごはん			米				38.1 g
		かつおのみそ和え	かつお, 大豆, 白みそ, 赤みそ		てんぷん, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖	サラダ油,アーモンド		しょうが	23.0 g
		赤しそあえ					にんじん	キャベツ, きゅうり	2.3 g
すまし汁	鶏肉, かまぼこ, 豆腐				にんじん, えどな	だいこん, ながねぎ			
17	水	牛乳		牛乳					855 kcal
		ゴマだれパスタ	大豆, 鶏ひき肉		スパゲティ, 砂糖	サラダ油, 白練りごま, 白ごま, ゴマ油	にんじん	もやし, きゅうり, しょうが	34.0 g
		小松菜のサラダ			砂糖	サラダ油	こまつな, にんじん	キャベツ, にんにく, 玉ねぎ	31.4 g
りんごヨーグルトケーキ	たまご	ヨーグルト	砂糖, 薄力粉	バター			りんご, りんごジュース	2.5 g	

ふんきょう 和食 重陽の節句の献立

交流自治体の旅 山梨県甲州市

日曜日	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		1杯キー たんばく質 脂質量 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
18 木	牛乳		牛乳					721 kcal
	奄美の鶏飯	かまぼこ, 鶏肉	のり	米, 押麦			さいやんげん	29.6 g
	ししやもの磯辺揚げ		ししやも, 青のり	薄力粉	サラダ油			23.4 g
	バリバリサラダ			シュウマイの皮, 砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	2.7 g
19 金	牛乳		牛乳					753 kcal
	ごはん			米				34.2 g
	魚の子リソースがけ	さわら		砂糖	サラダ油	トマトピューレ	しょうが, ながねぎ	25.9 g
	おかかあえ	かつおぶし		砂糖		えどな, にんじん	もやし	2.2 g
	かきたま汁	豆腐, たまご		でんぷん		にんじん	キャベツ, ぶなしめじ, 玉ねぎ	
22 月	牛乳		牛乳					789 kcal
	チーズトースト		チーズ	無塩食パン	マーガリン			37.9 g
	クジラのノルウェー風	くじら		でんぷん, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが, りんご, 玉ねぎ, グリンピース	35.6 g
	フィスクズッペ	さけ	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん, パセリ	玉ねぎ, セロリ, レモン汁	2.3 g
24 水	牛乳		牛乳					809 kcal
	かきたまうどん	鶏肉, たまご		うどん, でんぷん	サラダ油	にんじん, えどな	玉ねぎ, はくさい, ながねぎ	29.7 g
	もやしのゴマあえ			砂糖	白ごま	こまつな, にんじん	きゅうり, ぶなしめじ, もやし	28.2 g
	黒糖蒸しパン	たまご	調理用牛乳	薄力粉, 黒砂糖, さつまいも	バター, サラダ油			2.6 g
26 金	牛乳		牛乳					717 kcal
	ごはん			米				30.1 g
	おばあちゃんの照り焼き	鶏肉					しょうが, ながねぎ	21.8 g
	夏野菜の浅漬け					にんじん	だいこん, なす, きゅうり, しょうが	2.6 g
持たかみそ汁	生揚げ, 赤みそ, 白みそ				こまつな	玉ねぎ		
29 月	牛乳		牛乳					768 kcal
	エッグトースト	たまご		食パン	マヨネーズ			30.4 g
	いんげん豆のクリームシチュー	鶏肉, 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム	35.3 g
	クルトンサラダ			砂糖, 食パンの耳	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	2.8 g
	ぶどう						ぶどう	
30 火	牛乳		牛乳					744 kcal
	ごはん			米				28.7 g
	豚肉とごぼうの黒酢炒め	豚肉		砂糖, でんぷん	サラダ油	にんじん	ごぼう, 玉ねぎ, キャベツ, ながねぎ, グリンピース	19.2 g
	ビーフンサラダ	ハム		ビーフン, 砂糖	サラダ油	えどな	もやし, ぶなしめじ, えのきたけ, 玉ねぎ	1.7 g
	フルーツ水羊羹	あずき	寒天	砂糖, 黒砂糖			黄桃缶	

外交関係樹立120周年  
ノルウェー料理の献立

お彼岸の献立

ブックメニュー  
「あと少し、もう少し」

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区では学校給食摂取基準の運用を見直しております。  
※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。



## 不老長寿を願う重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



**和食の日 交流自治体の旅・甲州市**  
 文京区が協定等結び、国内で交流している自治体の食材を使用し、その地に思いをはせながら和食給食を食べます。今年度は山梨県甲州市にゆかりのある献立です。甲州市産の「シャインマスカット」を使います。甲州市は、ぶどう作り1300年、ワイン造り140年の歴史を持ち「フルーツとワインの都」と称されます。ぶどうをはじめ、もも、いちご、さくらんぼ、柿など、様々なフルーツが育てられています。

**樋口一葉**  
 明治時代に活躍した作家で、旧5000円札のモデルにもなりました。文京区で生まれ、24年の短い生涯で「たけくらべ」などの名作を執筆したことで知られます。両親が現在の山梨県甲州市の出身で、一葉も山梨を舞台にした小説を書いています。  
 この縁がきっかけとなって、甲州市と文京区との相互協力に関する協定が平成27年10月28日に結ばれました。