

9月 献立表

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質	780kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g	今月の平均	756 31.8 25.7
--------------	----------------------	-------------------------------------	-------	---------------------

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		エネルギー たんぱく質 塩分相当量
			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	
4	月	牛乳		牛乳					750 kcal
		ピビンバ	豚肉, 赤みそ		米, 押麦	ゴマ油, 白ごま	こまつな, にんじん	しょうが, にんにく, 大豆もやし	31.4 g
		ワントンスープ	ハム, 豆腐		ワントンの皮		にんじん, 万能ねぎ	はくさい	2.5 g
5	火	牛乳		牛乳					745 kcal
		ごはん			米				33.3 g
		和風ハンバーグおろしソース	豚ひき肉, まあじ, 豆腐		パン粉, 砂糖, でんぷん	サラダ油	しそ葉	玉ねぎ, しょうが, だいこん	3.3 g
		おひたし	油揚げ		砂糖		こまつな, にんじん	もやし	
		みそ汁	生揚げ, 赤みそ, 白みそ					ながねぎ, だいこん	
6	水	牛乳		牛乳					763 kcal
		冷ゴマだれうどん	豚肉, 赤みそ	のり	冷凍細うどん, 砂糖	サラダ油, 白ごま, ゴマ油	にんじん, こまつな	しょうが, もやし, にんにく	34.4 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	3.2 g
7	木	牛乳		牛乳					724 kcal
		胚芽パン			胚芽パン				30.9 g
		ムサカ	豚ひき肉, 大豆	チーズ, ヨーグルト	じゃがいも, 砂糖, 薄力粉	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	ズッキーニ, なす, 玉ねぎ, セロリー, マッシュルーム	2.9 g
		ひよこ豆サラダ	ひよこまめ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	
		タヴク・チョルパス	鶏肉		薄力粉	オリーブ油, サラダ油	にんじん, パセリ	にんにく, 玉ねぎ	
8	金	牛乳		牛乳					756 kcal
		ごはん			米				36.1 g
		さばのゴマみそ焼き	さば		砂糖	白練りごま, ゴマ油, 白ごま			2.9 g
		菊花入りおひたし			砂糖		こまつな, にんじん	もやし, 菊のり	
		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	
11	月	牛乳		牛乳					826 kcal
		夏野菜カレー	豚肉		米, 薄力粉	サラダ油, 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	23.2 g
		タピオカフルーツポンチ			タピオカパール, 砂糖			黄桃缶, バイナップル缶, みかん缶	1.4 g
12	火	牛乳		牛乳					728 kcal
		ごはん			米				26.6 g
		豚こま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, さやいんげん	ごぼう, 玉ねぎ, キャベツ, ぶなしめじ	1.5 g
		中華サラダ			砂糖	ゴマ油	赤ビーマン	きゅうり, もやし	
ミルクプリンオレンジソース		寒天, 調理用牛乳	砂糖, コーンスターチ			オレンジソース			
13	水	牛乳		牛乳					713 kcal
		大豆入りひじきごはん	大豆, 油揚げ	ひじき	米	サラダ油	にんじん		33.7 g
		魚の野菜あんかけ	さわら		砂糖, でんぷん	サラダ油	にんじん, こまつな	しょうが, 玉ねぎ, えのきたけ, ぶなしめじ	2.6 g
		みそ汁	赤みそ, 白みそ	わかめ	じゃがいも			玉ねぎ	
14	木	牛乳		牛乳					856 kcal
		スパゲッティラタトゥイ	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, ズッキーニ, 黄ビーマン, マッシュルーム	32.0 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	2.3 g
		キャロットケーキ	たまご	調理用牛乳	砂糖, 薄力粉, 粉糖	バター	にんじん		
15	金	牛乳		牛乳					759 kcal
		きびごはん			米, きび				33.6 g
		鶏肉の幽庵焼き	鶏肉		砂糖, でんぷん			ゆず	3.0 g
		のりあえ		のり	砂糖		こまつな, にんじん	キャベツ	
		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, ながねぎ	
19	火	牛乳		牛乳					717 kcal
		コアントースト			食パン	マヨネーズ	パセリ	コーン, クリームコーン	27.5 g
		ビーンズシチュー	鶏肉, 大豆, いんげんまめ		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	2.4 g
		パインゼリー		寒天	砂糖			パインジュース, バイナップル缶	

重陽の節句の献立

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		エネルギー たんぱく質 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	
20 水	牛乳		牛乳					782 kcal
	かきたまうどん	鶏肉, たまご		うどん, でんぶん	サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, はくさい, ながねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ	32.5 g
	もちっこ春巻き	ハム	チーズ	春巻きの皮, もち	サラダ油			2.6 g
21 木	牛乳		牛乳					808 kcal
	ミックスピラフ	ベーコン		米	バター	にんじん, ピーマン		31.4 g
	鶏肉のBBQソース	鶏肉		砂糖, でんぶん	サラダ油		にんにく, りんご	2.4 g
	イタリアンサラダ		チーズ		サラダ油	にんじん, 赤ピーマン	キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, レモン汁	
	アロエヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			アロエ, りんご缶	
22 金	牛乳		牛乳					720 kcal
	じゃこ高菜チャーハン	豚肉	ちりめんじゃこ	米	サラダ油, ラード	にんじん, たかな漬	たけのこ, ながねぎ	29.4 g
	冬瓜のスープ	鶏肉, 豆腐				にんじん, 万能ねぎ	姫とうがん	3.0 g
	小倉抹茶寒天	あずき	寒天, 調理用牛乳	砂糖				
25 月	牛乳		牛乳					776 kcal
	フィッシュチリバーガー	シルバー		丸パン, 薄力粉, でんぶん, 砂糖	サラダ油	トマトピューレ	キャベツ, しょうが	38.6 g
	キャベツの洋風卵スープ	鶏肉, たまご		でんぶん		にんじん, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	2.6 g
	フレンチサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	
	りんご						りんご	
26 火	牛乳		牛乳					708 kcal
	はてなの飯	かつお	のり	米, 砂糖	サラダ油		しょうが	37.6 g
	試行錯誤の煮びたし	油揚げ, かつおぶし		砂糖		こまつな, にんじん	もやし	2.7 g
	さつま汁	豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		さつまいも		にんじん	だいこん, ごぼう, ながねぎ	
29 金	牛乳		牛乳					719 kcal
	鮭ひじきごはん	鮭	ひじき	米, 砂糖	白ごま	さやいんげん		28.7 g
	秋の里すまし汁	鶏肉, 豆腐, かまぼこ		里芋		にんじん, こまつな	だいこん, ぶなしめじ, えのきたけ, ながねぎ	2.2 g
お月見団子			上新粉, 白玉粉, 砂糖, でんぶん		かぼちゃ			

※日本食品標準成分表（文部科学省）の改定に伴い、文京区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。



十五夜と行事袋

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



今年の十五夜は9月29日です！

お月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えした里いも料理を食べる風習があります。

