



墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	入学・進級 おめでとう	予定献立表	主な使用食材			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	
9 火	ごはん おかかふりかけ	さわらの香味焼き ごま和え みそ汁	削り節,きざみのり,牛乳飲用,さわら,油揚げ,白みそ	米,米粒麦,白ごま,上白糖,ゴマペースト	しょうが汁,ねぎ,キャベツ,もやし,ほうれんそう,にんじん	755 36.3
10 水	チリビーンズ ドッグ	野菜スープ フルーツヨーグルトかけ	鶏ひき肉,大豆,レンズまめ,ピザチーズ,牛乳飲用,豚肉,ヨーグルト,スキムミルク	無塩パン,油,小麦粉,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ホールコーン,こまつな,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	727 32.8
12 金	チキンライス	じゃがいものハニーサラダ ミルクゼリーいちごソース	鶏肉,牛乳飲用,粉寒天,牛乳調理用,スキムミルク,生クリーム	米,米粒麦,油,じゃがいも,はちみつ,油,上白糖	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,ピーマン,きゅうり,キャベツ,いちご	739 21.1
15 月	カレーライス	海藻サラダ バナナ	豚肉,牛乳飲用,海藻ミックス	米,米粒麦,油,じゃがいも,マンゴーチャツネ,小麦粉,はちみつ,上白糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,バナナ	830 24.0
16 火	ごはん	いかのかりん揚げ ひじきの炒め煮 生揚げの田舎汁	牛乳飲用,いか,鶏肉,干ひじき,油揚げ,生揚げ,赤みそ,白みそ	米,油,でんぷん,しらたき,上白糖,つきこんにゃく,ごま油	しょうが汁,にんじん,えだまめ,たまねぎ,だいこん,ねぎ,こまつな	830 37.4
地場産物 明日葉						
17 水	きつねうどん	じゃこ入りわかめサラダ 明日葉の草だんご	豚肉,油揚げ,牛乳飲用,生わかめ,ちりめんじゃこ,うぐいすきな粉	上白糖,冷凍うどん,油,白玉粉,上新粉	たまねぎ,にんじん,こまつな,切干しだいこん,キャベツ,しょうが汁,あしたば粉末	834 35.0
旬の食材 たけのこ						
18 木	たけのこごはん	ししゃもの磯辺揚げ 呉汁	鶏肉,油揚げ,牛乳飲用,ししゃも,あおのり,豚肉,大豆,赤みそ	米,もち米,油,小麦粉,じゃがいも,こんにゃく	たけのこ,にんじん,さやえんどう,だいこん,ねぎ,こまつな	781 35.1
19 金	豆乳きなこ トースト	シーフードシチュー パンプキンサラダ	きな粉,豆乳,スキムミルク,牛乳飲用,ベーコン,牛乳調理用,ホタテレトルト,えび,いか,あさり,生クリーム	無塩食パン,上白糖,バター,油,じゃがいも,小麦粉,アーモンド,はちみつ	たまねぎ,にんじん,パセリ,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり	760 33.4
22 月	卵とじ丼	アーモンド和え あけぼのゼリー	鶏肉,凍り豆腐,たまご,牛乳飲用,粉寒天	米,米粒麦,上白糖,アーモンド粉	しょうが汁,たまねぎ,干しいたけ,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,オレンジジュース,みかん缶	840 35.0
23 火	きびごはん	鯖のごまみそだれ 磯香あえ かきたま汁	牛乳飲用,さば,赤みそ,きざみのり,たまご	米,もちきび,上白糖,でんぷん,白ごま	しょうが汁,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,えのきだけ,ねぎ	724 34.7
24 水	エビの トマトクリーム スパゲッティ	きのこソテーサラダ カラマンダリン	ベーコン,えび,スキムミルク,生クリーム,粉チーズ,牛乳飲用	スパゲティ,油,オリーブ油,上白糖	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールのトマト,しめじ,こまつな,エリンギ,えのきだけ,キャベツ,カラマンダリン	763 33.9
25 木	ごまごはん	切干大根の卵焼き 青菜と糸寒天の和え物 豆乳汁	牛乳飲用,豚ひき肉,たまご,耐熱糸寒天,糸削り,木綿豆腐,白みそ,豆乳	米,米粒麦,白ごま,油,上白糖,こんにゃく	にんじん,たまねぎ,切干しだいこん,干しいたけ,こまつな,もやし,だいこん,しめじ,ねぎ	738 31.5
26 金	ガーリック トースト	レバーポテト ビーンズチャウダー	牛乳飲用,豚レバー,ベーコン,豚肉,あさり,レンズまめ,牛乳調理用,スキムミルク,生クリーム	無塩食パン,バター,油,じゃがいも,でんぷん,米粉,上白糖,白ごま	にんにく,パセリ,しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな	872 41.7
30 火	マーボー焼きそば	じゃがいもの千切りサラダ アロエ入りフルーツカクテル	豚ひき肉,赤みそ,豆腐,牛乳飲用	むし中華めん,ごま油,上白糖,でんぷん,じゃがいも,白ごま,油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,さやいんげん,きゅうり,パイン缶,みかん缶,黄桃缶,アロエ缶	774 33.0

入学・進級 おめでとうございます

新しい学校、学年での学校生活がスタートします。
今年度も安心・安全でおいしい給食を提供していきますので、
よろしく願いいたします。
1年生の皆さんは、中学校に入学して初めての給食です。小学校よりも量が多く、少し大人の味付けになっています。中学生は成長期なので、今までよりもさらに栄養が必要になります。味覚も成長とともに変化していきます。今まで苦手だった食べ物も、調理法や味付けが変わると食べることができるかもしれません。いろいろな料理にチャレンジしてみましょう！

★身じたくを整える★

つめは短く切っておきます。
髪の毛は帽子にいれ、
白衣のボタンもしっかりとめましょう。



★しっかり手洗い★

指の間までていねいに手を洗い、清潔なハンカチで拭きます。
手を洗った後は髪の毛などを触らないようにしましょう。



白衣の洗濯のお願い

給食当番の人は、週の最終日に、白衣・帽子・袋を持ち帰ります。ご家庭での洗濯をお願いいたします。
週明けには必ず白衣を持たせてください。
よろしく願いいたします。

