



# 令和6年9月 予定献立表



墨田区立野川中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分 - 1人前あたりの食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	豚丼	○	豚肉				しょうが,玉ねぎ,紅しょうが	米,もち麦,しらたき,上白糖	油	784 kcal
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ	わかめ			ねぎ			23.0 g
	ゆかり和え					小松菜,人参	キャベツ,ゆかり			391 mg
3月	シュガーバタートースト	○	豚ひき肉,大豆					食パン,グラニュー糖	バター	713 kcal
	チリコンカン		地理コンテスト	ツナ缶		人参,トマト缶	にんにく,セロリ,玉ねぎ	小麦粉	オリーブ油,バター	32.9 g
	ツナサラダ					人参	キャベツ,玉ねぎ,きゅうり,大根	上白糖	サラダ油	346 mg
4月	ごはん	○						米		737 kcal
	鮭の塩焼焼き		鮭					液体塩こうじ		21.8 g
	野菜の磯和え			きざみのり	人参,小松菜	キャベツ		ごま油		359 mg
5月	わかめごはん	○	鶏肉,豆腐,みそ		人参	人参	大根,干椎茸,ねぎ	こんにゃく,じゃが芋	油	2.3 g
	ししゃものごま揚げ		鶏卵	炊込みわかめ				米,もち麦	白ごま	796 kcal
	カリカリ油揚げおひたし		油揚げ	ししゃも				小麦粉	あげ油,黒ごま,白ごま	27.7 g
6月	みそ汁	○	豆腐,みそ	わかめ		人参,小松菜	もやし			646 mg
	ポークカレー		豚肉	ヨーグルト	人参,トマト缶	人参	大根,ねぎ			3.0 g
	チーズサラダ			ダイスチーズ	人参					
9月	さつま芋ご飯	○						米,もち麦,さつま芋	黒ごま	755 kcal
	たらの野菜あんかけ		たら		人参,みつば		大根,えのき,椎茸	でんぷん,米粉,上白糖	あげ油	25.2 g
	野菜のおひたし		豆腐,油揚げ,みそ	わかめ	人参,小松菜		白菜			431 mg
10月	揚げなすのみそ汁	○							あげ油	2.6 g
	あぶたま丼		油揚げ,鶏卵	わかめ			玉ねぎ	米,もち麦,上白糖	サラダ油	878 kcal
	わかめと野菜の酢の物		ささみ	わかめ			もやし,きゅうり	上白糖		29.1 g
11月	みそ汁	○	油揚げ,みそ		人参	大根,ねぎ	じゃが芋			436 mg
	ココアパン		鶏肉	脱脂粉乳,牛乳,生クリーム,ピザチーズ	人参			ココアパン		812 kcal
	マカロニポテトグラタン				小松菜,人参	玉ねぎ,マッシュルーム,コーン缶	じゃが芋,マカロニ,コーンフレーク	油,バター		31.9 g
12月	きのこソテーサラダ	○						上白糖	オリーブ油	518 mg
	青みかん					エリンギ,しめじ,舞茸,キャベツ				3.2 g
	ごはん							米		800 kcal
1月	さばのみそ煮	○	さば,赤みそ				しょうが,ねぎ	上白糖		27.8 g
	五目豆		大豆	昆布	人参,さやいんげん		干椎茸,ごぼう	こんにゃく,上白糖		355 mg
	沢煮椀		鶏肉,油揚げ		人参,小松菜		大根,ねぎ	つきこんにゃく,でんぷん		2.4 g
2月	ごまご飯	○						米,もち麦	白ごま	846 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉				しょうが,にんにく,ねぎ	でんぷん,米粉	あげ油	32.7 g
	中華サラダ			糸寒天	人参		もやし,きゅうり,にんにく	上白糖	ごま油	372 mg
3月	酸辣湯	○	鶏肉,豆腐,鶏卵		人参,にら		もやし,玉ねぎ,きくらげ,干椎茸,白菜	でんぷん	サラダ油	2.1 g
	カレーうどん		豚バラ,油揚げ	無糖練乳	人参,こねぎ		しょうが,玉ねぎ	でんぷん,うどん	油,サラダ油	848 kcal
	ごま和え				小松菜,人参		キャベツ	上白糖	白すりごま,白ごま	29.4 g
4月	みたらし団子	○	豆腐					白玉粉,上白糖,でんぷん		486 mg
	キムチチャーハン		豚肉		人参,にら		白菜キムチ,ねぎ	米,もち麦	ごま油	776 kcal
	中華風ポテトサラダ				人参		コーン缶,枝豆,ねぎ,にんにく	じゃが芋,上白糖	ごま油	20.1 g
5月	マラーカオ	○	鶏卵	加糖練乳,普通牛乳			干しぶどう	小麦粉,三温糖,はちみつ	サラダ油	312 mg
	おろしツナスパゲッティ		ツナ缶	きざみのり			玉ねぎ,大根,レモン	スパゲティ,上白糖	オリーブ油	738 kcal
	ビーンズサラダ		大豆		人参		きゅうり,コーン缶,レモン	でんぷん,さつま芋,上白糖,はちみつ	あげ油,オリーブ油	24.4 g
6月	梨	○								316 mg
	ごはん							米		809 kcal
	さばの竜田揚げ		さば				しょうが	でんぷん,米粉	あげ油	31.6 g
7月	おひたし	○	油揚げ	糸寒天	人参,小松菜	もやし,すだち	上白糖			342 mg
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ		人参		ごぼう,大根,しめじ,ねぎ	こんにゃく,じゃが芋		2.5 g
	チキンライス		鶏肉		人参,ピーマン		玉ねぎ,コーン缶,マッシュルーム	米,もち麦	バター,油	766 kcal
8月	スペインオムレツ	○	鶏卵		ほうれんそう	玉ねぎ	じゃが芋	オリーブ油		25.1 g
	ABCスープ		ベーコン,大豆		人参,トマト缶,小松菜		玉ねぎ,大根	油	A B C マカロニ	327 mg
										3.2 g
9月	中華丼	○	豚肉,えび,いか		人参,チンゲンサイ			米,もち麦,上白糖,でんぷん	油,ごま油	800 kcal
	あさりのカリッとサラダ		あさり		人参		にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,きくらげ,もやし,白菜	でんぷん,上白糖	あげ油,ごま油	24.4 g
	杏仁豆腐			粉寒天,牛乳,加糖練乳			大根,きゅうり,しょうが,ねぎ,にんにく	上白糖		401 mg
10月	ソース焼きそば	○	豚バラ	あおのり	人参	玉ねぎ,もやし,キャベツ,紅しょうが		蒸し中華麺	油	672 kcal
	わかめスープ		わかめ				玉ねぎ,ねぎ	でんぷん	白ごま	25.1 g
	柿						柿			348 mg
									3.3 g	

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。