



9月予定献立表

9/24は体育祭の代休のため給食はありません。

令和元年度
流山市立東部中学校

○はしの日、必ずはしを持ってきましょう。

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
					肉 魚 卵 豆類 豆製品	牛乳 小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 (淡色野菜) 果物	穀類 芋類 砂糖類	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質 (g)	加減量 (mg)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3	火			チキンカレーライス 海藻サラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ とさかのり	人参	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり みかん	米 小麦粉 じゃがいも	バター 油 ごま油 ごま	833 Kcal	
4	水	○		わかめご飯 厚焼き卵 肉じゃが ごま仕立ての味噌汁	卵 豚肉 鶏肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま ごま油	812 Kcal	
5	木	○		きざみきつねうどん つくねと野菜の煮物 甘納豆ときなこの蒸しパン	鶏肉 油揚げ きなこ うすら卵 小豆	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	長ねぎ 大根 玉ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉 こんにやく	ごま油 ごま	754 Kcal	
6	金	○		ご飯 鯖の文化干し きんぴらごぼう 冬瓜と鶏肉の和風スープ	鯖 豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 冬瓜 しいたけ 長ねぎ 大根 しょうが	米 こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	803 Kcal	
9	月			ベーコンとツナのトマトスパゲティ ポトフ 栗入り黒ごまマフィン	ベーコン ツナ 豚肉	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン トマト かぶの葉	玉ねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく かぶ セロリー	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 オーブオイル バター 栗 ごま	840 Kcal	
10	火	○		ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 五目豆 そうめん汁	鮭 味噌 鶏肉 大豆 なると 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ	米 こんにやく そうめん 砂糖	マヨネーズ (卵なし) 油	813 Kcal	
11	水			セサミトースト チーズオムレツ アーモンドサラダ マンハッタンクラムチャウダー	卵 あさり 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ 大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリー	パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン アーモンド 油 オーブオイル ごま	852 Kcal	
12	木			中華丼 揚げ茄子と厚揚げの酢じょうゆかけ 飲むヨーグルト(プルーン味)	豚肉 うすら卵 いかり あさり 厚揚げ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく キャベツ 茄子 玉ねぎ プルーン	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	884 Kcal	
13	金	○		豚ひじきご飯 炒り鶏 豆腐とわかめの味噌汁 みたらし団子	豚肉 油揚げ 鶏肉 ちくわ 味噌 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 さといも こんにやく 米粉	油 ごま ごま油	843 Kcal	
17	火			鶏肉と大豆の中華ライス 肉団子の甘酢あんかけ ワンタンスープ 冷凍みかん	豚肉 大豆 なると	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ もやし みかん	米 ワンタンの皮 砂糖 でんぷん	油 ごま油	796 Kcal	
18	水	○		ご飯 ししゃもフライ 厚揚げの煮物 いものこ汁	厚揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげん	大根 しょうが ごぼう 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 こんにやく 砂糖 さといも しらたき	油	824 Kcal	
19	木			キーマカレー マセドアンサラダ フルーツのレモンゼリー和え	豚肉 大豆	牛乳 寒天	人参 赤ピーマン	にんにく きゅうり 玉ねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ 調味 パセリ レモン	米 砂糖	油	779 Kcal	
20	金			フィッシュバーガー マッシュポテト スコッチブロス ぶどうのフルール	たら 鶏肉 ベーコン いんげん豆 豆乳	牛乳	人参 かぶの葉	セロリー 玉ねぎ かぶ ぶどう	パン 押麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	833 Kcal	
25	水			ごぼうピラフ 揚げじゃがいものトマト煮 卵入りオニオンパジャルスープ 洋梨ゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵	牛乳	人参 ピーマン トマト	ごぼう 玉ねぎ にんにく エリンギ キャベツ しょうが 洋梨	米 砂糖 マカロニ でんぷん じゃがいも	バター オーブオイル	828 Kcal	
26	木	○		萩ご飯 秋刀魚の塩焼き 切干大根の煮物 豚汁	小豆 秋刀魚 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	868 Kcal	
27	金			ご飯 酢豚 中華卵コーンスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ コーン 長ねぎ	米 でんぷん じゃがいも 砂糖	油 ごま	913 Kcal	
30	月			バターライス きのこハンバーグ 照り焼き風味 野菜ソテー さつまいもの米粉スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	ぶなしめじ えのきたけ 玉ねぎ もやし コーン	米 砂糖 でんぷん さつまいも 米粉 パン粉	油 バター	844 Kcal	

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

☆9月の行事食☆

○9/9(月)は「重陽の節句(ちょうようのせっく)」です。「陽」とは「奇数」を意味し、昔中国では一番大きな奇数の数字である9が重なるこの日は、とてもおめでたい日とされていました。菊の花や栗を使った料理を食べる風習があるため、マフィンに栗を取り入れました。

○9/13(金)は「十五夜」です。お月見のお供えには月に見立てたお団子や、秋の収穫物である里いもがあります。

○9/20(金)から日本で「ラグビーワールドカップ」が開催されます。ラグビー発祥の国、イギリスにちなんだ料理を出します。「スコッチブロス」は大麦や野菜、豆などの具沢山のスープ、「フルール」は果物のピューレと泡立てたクリームを混ぜて作るデザートです。

今月の平均栄養価

エネルギー	830kcal
たんぱく質	30.2g
脂質	25.3g
カルシウム	433mg
食塩相当量	3.1g