

9月 給食献立予定表

2024年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	牛乳	献立名	材料						エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	備考	
				主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	○	玄米ご飯 さばの文化干し 青じそ風味の即席漬け 田舎汁 果物	さば 生揚げ	牛乳	しそ葉 人参	キャベツ 胡瓜 生姜 牛蒡 大根 ねぎ 冷凍みかん	米 玄米 こんにやく じゃが芋	油	765	29.3	鯖には、鉄分やDHA・EPAなど栄養成分が多く含まれています。	
3	火	○	担々麺 ツナ揚げ餃子 野菜の中華漬け	豚肉 豆乳 ツナ	牛乳	人参 青梗菜 にら	にんにく 生姜 葱 ねぎ 大豆もやし キャベツ 玉葱 大根 胡瓜	中華種 砂糖 澱粉 餃子の皮 小麦粉	油 ねり胡麻 ごま油	754	32.1	「ツナ揚げ餃子」は、ツナとキャベツ、玉葱を餡を作り、丁寧に餃子の皮に包んで油で揚げます。	
4	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 真沢山味噌汁 果物	鶏肉 大豆 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉葱 椎茸 牛蒡 大根 ねぎ メロン	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	747	30.7	細切りの高野豆腐を使用し、そぼろ丼を作ります。	
5	木	○	胚芽パン ほうれんそうのキッシュ もやしとコーンのソテー カウボーイシチュー	ベーコン 卵 豆乳クリーム 豆乳 ハム 豚肉 福元豆	牛乳	ほうれん草 人参 トマト さやいんげん	玉葱 緑豆もやし ホールコーン セロリー	胚芽パン シエルマカロン じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油	753	38.4	キッシュは、牛乳ではなく豆乳・豆乳生クリームを使って作ります。	
6	金	○	わかめご飯 にぎすの南蛮漬け ナムル 豆腐と挽肉の煮込み	にぎす 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ねぎ 緑豆もやし にんにく 生姜 玉葱 冬瓜 椎茸	米 大麦 澱粉 砂糖	油 ごま油	748	32.9	にぎすは、タンパク質や鉄分を豊富に含みます。揚げると美味しいので、南蛮漬けにして提供します。	
9	月	○	玄米ご飯 のりの佃煮 豚玉蒸し さつま汁 果物	豚肉 ちくわ 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 のり ひじき	人参 さやいんげん	玉葱 椎茸 牛蒡 大根 ねぎ 日本なし	米 玄米 砂糖 焼き麦 さつま芋	油	770	33.1	豚玉蒸しは、卵を27kg使います。生卵を1つ1つ割卵して作ります。	
10	火		ジョア(ブルーベリー) きなこ揚げパン ビーンズチャウダー 春雨サラダ フレンチドレッシング	きな粉 ベーコン 鶏肉 緑大豆	乳酸菌飲料 牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 にんにく セロリー ホールコーン もやし 胡瓜	胚芽パン 上白糖 じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖	油 バター オリーブ油	762	29.6	給食の人気メニュー上位の「揚げパン」。今学期初めての登場です！	
11	水	○	ひじきご飯 焼きししゃも お浸し 厚揚げの五目煮	鶏肉 油揚げ 粉がつお 豚肉 生揚げ	牛乳 ひじき ししゃも	人参 さやえんどう ほうれん草 小松菜	椎茸 キャベツ 生姜 葱 冬瓜 白菜	米 大麦 糸こんにやく 砂糖 澱粉	油	751	35.1	15日は「ひじきの日」です。海藻の間で、体に良い成分がたくさん含まれています。	
12	木		定期考査										
13	金		定期考査										
16	月		敬老の日										
17	火	○	きつねうどん 魚の磯辺揚げ 肉野菜炒め 月見団子	豚肉 油揚げ ミニミカコカマス	牛乳 青のり	人参 小松菜 にら 葉ねぎ	ねぎ にんにく 緑豆もやし キャベツ	砂糖 うどん 小麦粉 澱粉 冷凍白玉	油	749	36.8	「十五夜」に因んで、月見団子を提供します。よく噛んで食べましょう！	
18	水	○	ターメリックライス ポジョ・アルパド ひよこ豆のサラダ ツナドレッシング 果物	鶏肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく セロリー 玉葱 ホールコーン グリーンピース 胡瓜 キャベツ 巨峰	米 大麦 じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油	759	29.1	9月18日は「チリの独立記念日」ということで、チリ料理を提供します。	
19	木	○	麦ご飯 鯉とお芋の磯風味 もやしとコーンのお浸し 五目汁	鯉 豚肉 油揚げ	牛乳 青のり	人参 小松菜	生姜 緑豆もやし 胡瓜 ホールコーン 牛蒡 冬瓜 白菜	米 大麦 じゃが芋 澱粉 砂糖	油 いり胡麻 ごま油	759	32.3	この時期の鯉は「戻り鯉」と言い、脂がたっぷりのった鯉です。	
20	金	○	きのこのマヨピラフ ミートなすオムレツ ポトフ 果物	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参 パセリ ピーマン さやいんげん	玉葱 ホールコーン しめじ 茄子 セロリー にんにく 冬瓜 キャベツ 日本なし	米 大麦 じゃが芋 砂糖	油 豆乳バター	791	34.4	三鷹産の秋茄子を使って、ミートナスオムレツを作ります。	
23	月		振替休日										
24	火	○	ミルクパン 魚のフライ ポイルキャベツ ポテトポタージュ ドライカレー	青ヒラス 豚肉 白いんげん豆	牛乳	人参	玉葱 千切りたくあん レモン キャベツ にんにく 生姜 セロリー クリームコーン	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米粉 セロリー	油	791	35.9	魚のフライには、たくあんタルタルソースをかけて提供します。	
25	水	○	じゃが芋のサラダ ごまドレッシング りんご	豚肉 豚レバー	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム ホールコーン 胡瓜 ねぎ りんご	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 ごま油 すり胡麻 ねり胡麻	757	25.3	三鷹市産のじゃが芋をマッシュポテト風にして提供します。	
26	木	○	鮭のちゃんちゃん焼き いもち汁 果物	鮭 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 フロッキー 小松菜	キャベツ 玉葱 牛蒡 しめじ ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 白滝 おじゃがもちポール	油 豆乳バター	752	35.0	北海道の石狩地方発祥と言われ、鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした郷土料理です。	
27	金	○	スバグティミートソース さつま芋蒸しパン 海藻サラダ 玉葱ドレッシング	豚肉 大豆 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 海藻サラダ	人参 パセリ	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ 緑豆もやし 胡瓜	スバグティ 小麦粉 米粉 さつま芋 上白糖 砂糖	油 オリーブ油 油 豆乳バター	771	30.2	さつま芋蒸しパンは、ペーストしたさつま芋を練りこんで生地を作ります。	
30	月	○	ピラフ 魚のハーブ焼き ラタトゥイユ コンソメジュリアン	鶏肉 太刀魚 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 トマト パセリ 赤ピーマン ピーマン	玉葱 グリーンピース にんにく 茄子 ズッキーニ 黄ピーマン セロリー キャベツ	米 大麦 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 オリーブ油	759	29.4	「ジュリアン」とは、フランス語で女性の髪のように細いという意味です。千切りにした野菜をコンソメで煮たシンプルなおスープです。	

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

*今月分の三鷹市内産野菜は下線を引いている野菜を使用予定です。

9月24日(火)～26日(木)は、
修学旅行と修学旅行の振替休日のため、
3年生の給食はありません。

お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいって、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。