

令和6年度



9月学校給食献立予定表



落合第二中学校

	主食	牛乳	おかず	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	1人1回あたりの平均
2月	生パスタのミートソース	牛乳	コーンサラダ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン 豚肉 あさり 大豆(乾) 粉チーズ	フィットチーネ 油 さとう じゃがいも	セロリ にんにく にんじん たまねぎ エリンギ(水煮) トマト缶 こまつな キャベツ もやし コーン 乾燥パセリ	843 kcal 34.3 g
3火	チキンカレー	牛乳	じゃこサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 鶏肉 あさり レンズまめ(乾) ちりめんじゃこ 寒天	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま油 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 こまつな キャベツ もやし レモン(果汁)	841 kcal 30.6 g
4水	ポークピラフ	牛乳	タンドリーフィッシュ キャベツソテー マロンケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 めかじき ヨーグルト 生クリーム スキムミルク	油 米 米粒麦 バター 片栗粉 くり甘露煮 さとう 小麦粉	にんにく ビーマン 赤パプリカ にんじん たまねぎ しょうが キャベツ こまつな コーン	875 kcal 34.7 g
5木	手作りウインナーロール	牛乳	夏野菜シチュー グリーンサラダ	牛乳 スキムミルク フランクフルト 鶏肉 大豆(乾) 生クリーム	強力粉 小麦粉 さとう 油 じゃがいも バター	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ スッキーニ 赤パプリカ かぼちゃ コーン きゅうり こまつ な	844 kcal 34.6 g
6金	鮭ずし	牛乳	いりどり ミルクゼリー抹茶ソース	牛乳 さけ 刻みのり 鶏肉 寒天 生クリーム	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 片栗粉	菊のり ごぼう にんじん 干ししいたけ さやいんげん	872 kcal 32.3 g
9月	ピザトースト	牛乳	マカロニスープ ポテトのハーブソテー	牛乳 ベーコン ポンレスハム チーズ 豚肉	食パン バター 油 マカロニ じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ トマト缶 ビーマン にんにく にんじん こまつな パセリ	742 kcal 31.3 g
10火	麦ごはん	牛乳	韓国風のりふりかけ 五色煮 みそけんちん汁	牛乳 もみのり 牛肉 鶏肉 生揚げ みそ	米 米粒麦 ごま油 さとう 白ごま 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ コーン さやいんげん だいこん 長ねぎ	848 kcal 33.5 g
11水	チンジャオロース焼きそば	牛乳	春巻き 冷凍みかん	牛乳 豚肉	油 むし中華めん さとう 片栗粉 ごま油 油 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	にんにく 長ねぎ たけのこ(水煮) にんじん チンゲンサイ しょうが ビーマン 干ししいたけ みかん	781 kcal 32.3 g
12木	ねぎ塩カルピ丼	牛乳	冬瓜のそぼろ煮 野菜の赤しそかけ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 米粒麦 油 さとう ごま油 片栗粉 白ごま	にんにく 長ねぎ もやし にら とうがん しょうが にんじん キャベツ きゅうり だいこん	760 kcal 31.7 g
13金	じゃこと青菜の混ぜごはん	牛乳	あじのホイル焼き 豆と芋のかりんがらめ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ あじ みそ 大豆(乾)	米 米粒麦 ごま油 油 マヨネーズ(卵不使用) 油 片栗粉 さつまいも 黒ごま さとう	こまつな にんじん えのきたけ もやし たまねぎ	788 kcal 36.5 g
17火	*十五夜メニュー* きのおこわ	牛乳	油ふと鶏肉のうま煮 お月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ スキムミルク	米 もち米 油 さとう じゃがいも 油麩 白玉粉 上新粉 片栗粉	にんじん 干ししいたけ ぶなしめじ エリンギ しょうが だいこん さやいんげん かぼちゃ	890 kcal 37.2 g
18水	麦ごはん	牛乳	大豆ふりかけ カレイの煮つけ じゃがいもと野菜の練りごまあえ みそ汁	牛乳 大豆(乾) かつお節 ちりめんじゃこ かれい みそ	米 米粒麦 油 白ごま さとう じゃがいも ごま油 ねりごま さつまいも	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ	740 kcal 37.2 g
19木	チキンパエリア	牛乳	オリーブオイルのサラダ チュロス	牛乳 鶏肉 豆腐	米 米粒麦 バター 油 じゃがいも オリーブ油 さとう 油 小麦粉 上新粉 はちみつ グラニュー糖	にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ エリンギ(水煮) 赤ビーマン キャベツ きゅうり パセリ かぼちゃパウダー	818 kcal 27.4 g
20金	しょうゆラーメン	牛乳	にらチヂミ ぶどう	牛乳 豚肉 あさり チーズ	冷凍ラーメン さとう ごま油 ラード 小麦粉 米粉 白ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし にら 白菜キムチ シャインマスカット	746 kcal 36.6 g
24火	*お彼岸メニュー* ごまだれうどん	牛乳	磯あえ おはぎ	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ 刻みのり あずき(乾) きな粉	冷凍うどん 油 ねりごま さとう ごま油 片栗粉 白ごま 米 もち米	キャベツ もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ 長ねぎ こまつな	866 kcal 32.9 g
25水	ビビンバ丼	牛乳	コチュジャンサラダ はちみつホットク	牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ スキムミルク	米 米粒麦 油 さとう ごま油 白ごま 強力粉 白玉粉 はちみつ 黒砂糖	にんにく しょうが 切干し大根 にんじん こまつな だいずもやし キャベツ もやし きゅうり	796 kcal 27.6 g
26木	五穀めし	牛乳	鮭の胡麻みそ焼き かぼちゃの塩バター炒め 吉野汁	牛乳 あずき(乾) いんげんまめ(乾) 鮭 みそ 鶏肉 油揚げ	米 もち米 発芽玄米 黒ごま さとう 白すりごま バター 黒ごま 片栗粉 こんにゃく	しょうが かぼちゃ 干ししいたけ にんじん だいこん 長ねぎ	827 kcal 38.3 g
27金	ミルク米粉揚げパン	牛乳	ミネストローネ チーズサラダ	牛乳 スキムミルク 豚肉 フランクフルト ひよこめ(乾) チーズ	油 米粉パン 粉砂糖 油 じゃがいも ジェルマカロニ さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ ブロッコリー きゅうり	765 kcal 34.1 g
30月	麦ごはん	牛乳	鶏肉のサッパリ煮 野菜のごまマヨあえ みそ汁	牛乳 鶏肉 大豆(乾) 芽ひじき(乾) 油揚げ みそ わかめ	米 米粒麦 さとう 白ごま マヨネーズ(卵不使用) 油	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	788 kcal 32.2 g
◎ 緊急事態、天候等の都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。 ◎ こまつな、ねぎは東京都産使用予定です。(地産池消)							812 kcal 33.4 g
9月分 一日あたりの平均							830 kcal 33.0 g
1人1回あたりの学校給食摂取基準							

今月の給食目標

季節の食べ物について知ろう

今月の給食目標

季節の食べ物について知ろう

