9月学校給食献立予定表

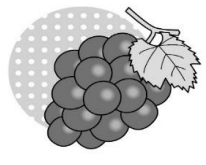
令和8年　　新宿区立牛込第三中学校

実施日 日	曜	献立名	材料名 血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	火	わかめごはん　牛乳　すいとん 甘酢和え　冷凍みかん	牛乳, 炊き込みわかめ, 鶏肉, みそ	精白米, 米粒麦, 油, 小麦粉, さとう	にんじん, だいこん, こまつな, キャベツ, もやし, 冷凍みかん	789 kcal 23.8 g 14.1 g 2.3 g
2	水	ピザトースト　牛乳 ポテトビーンズサラダ　わんたまスープ	牛乳, ベーコン, ピザ用チーズ, 大豆, 卵	無塩食パン, でんぷん, じゃがいも, さとう, ワンタンの皮, ごま油	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんじん, キャベツ, こまつな, しょうが, 干し椎茸	783 kcal 31.6 g 34.1 g 2.9 g
3	木	ひじきごはん　牛乳 肉じゃが煮　ごまあえ	牛乳, 芽ひじき, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, 豚肉	精白米, 米粒麦, 油, さとう, つきこんにゃく, じゃがいも, 白すりごま	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, もやし, キャベツ, こまつな	756 kcal 29.8 g 23.1 g 2.8 g
4	金	ごはん　牛乳　魚の黄金焼き 切り干し大根の煮物　みそ汁	牛乳, さけ, みそ, 油揚げ, わかめ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, 切干し大根, にんじん, こまつな, キャベツ, 長ねぎ	806 kcal 35.9 g 20.6 g 3.9 g
7	月	さつまいも入り炊き込みご飯　牛乳 ぱりぱりごぼうサラダ　冬瓜汁　果物【巨峰】 【白露の頃の献立です】	牛乳, 油揚げ, 鶏肉	精白米, 油, さとう, さつまいも, でんぷん	干ししいたけ, にんじん, キャベツ, こまつな, ごぼう, えのきたけ, とうがん, 巨峰	775 kcal 23.0 g 23.5 g 2.6 g
8	火	きな粉揚げパン　牛乳　ポトフ フレンチサラダ　カルピスゼリー 【1Cのリクエスト献立です】	牛乳, きな粉, ベーコン, 鶏もも肉, フランクフルト, 粉寒天	油, コッペパン, さとう, じゃがいも	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, ホールコーン	745 kcal 25.4 g 30.0 g 2.8 g
9	水	菊花寿し　牛乳 擬製豆腐　すまし汁 【重陽の節句の献立です】	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ひじき, 押し豆腐, 卵, ちらしかまぼこ	精白米, さとう, 油	にんじん, さやいんげん, 菊のり, 干ししいたけ, ほうれんそう, 長ねぎ, えのきたけ, こまつな	765 kcal 33.5 g 24.2 g 3.6 g
10	木	豚キムチ丼　牛乳 みそポテト　ゆず茶ゼリー 【2Bのリクエスト献立です】	牛乳, 豚肉, みそ, 粉寒天	精白米, 米粒麦, ごま油, 油, じゃがいも, 米粉, でんぷん, さとう	しょうが, たまねぎ, こまつな, にんじん, もやし, はくさい, 白菜キムチ, にら, 長ねぎ, ゆずジャム, レモン汁	800 kcal 25.7 g 21.5 g 2.3 g
11	金	上海焼きそば　牛乳 わかめスープ　大学芋	牛乳, 豚肉, いか, あさりむきみ, わかめ	油, 中華めん, さつまいも, さとう, 水あめ, 黒ごま	しょうが, 干し椎茸, たまねぎ, にんじん, たけのこ, キャベツ, チンゲンサイ, 長ねぎ	749 kcal 28.5 g 21.1 g 2.8 g
14	月	カレーライス　牛乳 わかめサラダ　オレンジゼリー 【2Cのリクエスト献立です】	牛乳, 豚肉, レンズまめ, わかめ, 粉寒天	精白米, 米粒麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, さとう, ごま油	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, オレンジジュース	852 kcal 26.3 g 25.5 g 2.4 g
15	火	あさりときのこのおこわ　牛乳 ニギスのから揚げ　野菜のピリ辛和え　みそ汁	牛乳, 鶏肉, あさりむきみ, にぎす, みそ, わかめ	精白米, もち米, 油, さとう, でんぷん, ごま油, 小町麩	にんじん, 干し椎茸, ぶなしめじ, まいたけ, きゅうり, だいこん, キャベツ, たまねぎ	750 kcal 27.6 g 18.7 g 3.2 g
16	水	ハニートースト　牛乳 カレーポトフ　マカロニのトマトソテー レモンスカッシュゼリー	牛乳, 豚肉, フランクフルト, いんげんまめ, ベーコン, 粉寒天	食パン, バター, さとう, はちみつ, 油, じゃがいも, マカロニ	にんじん, にんにく, たまねぎ, キャベツ, ピーマン, マッシュルーム, パセリ, レモン	792 kcal 27.3 g 27.7 g 2.8 g
17	木	ごはん　牛乳 家常豆腐　チョレギサラダ	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ, 八丁みそ, わかめ	精白米, さとう, でんぷん, 油	にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ, キャベツ, ピーマン, きゅうり, もやし	776 kcal 30.9 g 25.7 g 3.0 g
18	金	鶏飯（けいはん）　がね みかんゼリー 【1Aのリクエスト献立です】	牛乳, 卵, 鶏肉, 粉寒天	精白米, 米粒麦, 油, さとう, さつまいも, 小麦粉, 米粉	しょうが, 干し椎茸, にんじん, にんにく, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな, たまねぎ, にら, みかん缶	792 kcal 22.6 g 20.0 g 2.2 g
24	木	きのこうどん　牛乳 昆布和え　おはぎ 【お彼岸の献立です】	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 塩昆布, あずき, きな粉	細うどん, さとう, 精白米, もち米	干ししいたけ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ぶなしめじ, 長ねぎ, こまつな, はくさい, キャベツ, きゅうり	774 kcal 30.2 g 15.8 g 2.8 g
25	金	十五夜炊き込みご飯　牛乳 かみかみ和え　あおさ汁　お月見団子 【十五夜の献立です】	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, 刻み昆布, ちりめんじゃこ, 豆腐, みそ, あおさ	精白米, もち米, 油, さといも, さとう, 白玉粉, 黒砂糖	にんじん, ぶなしめじ, さやいんげん, キャベツ, 切干し大根, はくさい, 長ねぎ, かぼちゃ	795 kcal 29.1 g 20.4 g 3.2 g
28	月	ごはん　牛乳　魚の竜田揚げ 春雨の炒め物　みそ汁	牛乳, アブラカレイ, 豚肉, みそ, わかめ	精白米, 揚げ油, でんぷん, 油, はるさめ, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, こまつな, だいこん	782 kcal 32.2 g 23.0 g 3.1 g
30	水	みそラーメン　牛乳 野菜チップス　フルーツポンチ 【3Bのリクエスト献立です】	牛乳, 豚肉, みそ, 粉寒天	ラーメン, 油, じゃがいも, さつまいも, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, にら, もやし, 長ねぎ, ホールコーン, ごぼう, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	765 kcal 27.3 g 22.0 g 3.1 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。
◎9月、10月の2か月で全クラスのリクエスト給食を行います。

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
9月分　一日あたりの平均	778	28.5
中学生　1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

ぶどう



世界中で広く栽培されているぶどうは、色や形、香りの異なる多くの品種があり、そのまま食べるだけでなく、ワインやジュース、レーズン等に加工されています。ヨーロッパでは古くから栽培されていましたが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代からです。現在の主な産地は、山梨県、長野県、岡山県、山形県で、全国の収穫量の半分以上がこの4つの県で作られています。

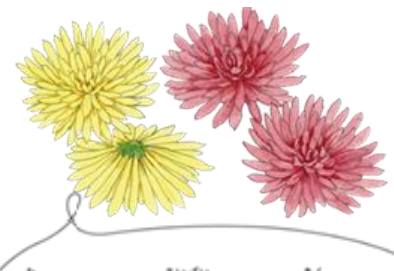
日本で生産されている代表的な品種

巨峰

デラウェア

シャインマスカット

9月9日は重陽の節句



食べるために栽培している菊のことを「食用菊」といい、色は、黄色や赤紫色、オレンジ色などがあります。

9月9日は五節句の一つ、「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬頃に当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。長寿や健康を祈って、菊の花びらを使った菊料理や菊花酒を楽しむ風習があります。