

令和7年度 9月予定献立表



清瀬市立清瀬第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 主にたんぱく質を 多く含む	2群 主にカルシウムを 多く含む	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物を 多く含む	6群 主に脂質を 多く含む	
2・火	チキンカレー	○	鶏肉, レンズまめ		にんじん, トマトケ チャップ	しょうが, にんにく, 玉 葱	精白米, 精麦, じゃがい も, 薄力粉, 黒砂糖	米油	778 kcal
	ビーンズサラダ		青大豆, 大豆		にんじん, こまつな	キャベツ, 玉葱	上白糖	米油	27.4 g
	巨峰					巨峰			23.5 g
									1.8 g
3・水	あんかけ焼きそば	○	豚肉, かまぼこ, いか, う ずら卵		にんじん, チンゲンツァ イ	干し椎茸, 玉葱, もやし, 白菜, にんにく, 生姜	蒸し中華めん, 上白糖, でんぷん	米油, ごま油	687 kcal
	野菜のピリ辛漬け			ちりめんじゃこ, 昆布		だいこん, キャベツ, きゅうり		ごま油	31.2 g
	オレンジかん			粉寒天		みかん果汁, みかん缶	上白糖		23.8 g
									2.8 g
4・木	こぎつねご飯	○	豚肉, 油揚げ			しょうが	精白米, 精麦, 三温糖	米油, 白いりごま	717 kcal
	味噌ポテト		たまご, 赤みそ				じゃがいも, 薄力粉, で んぷん, 上白糖	米油	26.6 g
	おかかあえ		おかか		こまつな, にんじん	キャベツ, もやし			21.0 g
	根菜たっぷり汁		豚肉, 生揚げ, 白みそ, 赤 みそ		にんじん	ごぼう, れんこん, だい こん, ねぎ	こんにゃく, さつまいも	米油	3.0 g
5・金	キムチチャーハン	○	豚肉		にんじん, ピーマン	キムチ漬け, ねぎ	精白米	米油, 白いりごま, ごま油	752 kcal
	サムゲタン風スープ		鶏肉		にんじん, チンゲン菜	にんにく, しめじ, えの きたけ, 大根, ねぎ, 生姜	もち米		37.4 g
	いかと大豆の 青のり揚げ		いか, 大豆	あおのり		しょうが	でんぷん, 薄力粉	米油	23.7 g
									2.9 g
8・月	二色そばろ丼	○	鶏肉, 凍り豆腐	きざみのり	ほうれんそう	しょうが, もやし	精白米, 精麦, 三温糖	米油, 白すりごま	760 kcal
	野菜と白玉団子の汁		鶏肉		にんじん	キャベツ, だいこん, ね ぎ, 干し椎茸	さといも, 冷凍白玉もち		32.3 g
	★サワーかん			★乳酸菌飲料, 粉寒天					20.1 g
									2.7 g
9・火	わかめご飯	○	重陽の節句		炊き込みわかめ		精白米	白いりごま	732 kcal
	ホキの菊花焼き		ホキ, たまご			しょうが, えのきたけ, しめじ	上白糖	米油, 卵不使用マヨ ネーズ	34.2 g
	菊入りごまあえ				ほうれんそう, にんじん	もやし, 菊のり	上白糖	白すりごま, 練りご ま	26.4 g
	味噌汁		油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤 みそ		こまつな	ねぎ	じゃがいも		3.2 g
10・水	四川豆腐丼	○	豆腐, 豚肉		チンゲン菜, にんじん	生姜, にんにく, 干し椎 茸, 玉葱, たけのこ水煮	精白米, 精麦, 三温糖, で んぷん	米油, ごま油, 白す りごま	736 kcal
	ナムル				こまつな, にんじん	もやし	上白糖	ごま油, 白いりごま	32.5 g
	わかさぎのから揚げ			わかさぎ		しょうが	でんぷん, 薄力粉	米油	23.7 g
									2.4 g
11・木	★スパゲティ ベスカトーレ	○	えび, いか	★チーズ	にんじん, トマト缶, ト マトケチャップ	玉葱, セロリ, にんに く	スパゲティ, 三温糖	米油	789 kcal
	ツナ入り大根サラダ		ツナ		にんじん	だいこん, きゅうり, 玉 葱	上白糖	白いりごま, 米油	34.8 g
	★パインの ヨーグルトケーキ		たまご	★ヨーグルト		★パイン缶	上白糖, 薄力粉	米油	25.7 g
									2.6 g
12・金	ひじきの和風ピラフ	○	鶏肉	干ひじき	にんじん, こまつな	玉葱, えのきたけ, しめ じ	精白米	オリーブ油, 米油	829 kcal
	タラのカレーマリネ		たら		赤ピーマン, 黄ピーマ ン, ピーマン	玉葱	薄力粉, でんぷん, 上白 糖	米油	36.0 g
	★コーンシチュー		鶏肉	★牛乳, ★チーズ, ★生 クリーム	にんじん, ほうれんそう	玉葱, クリームコーン 缶, ホールコーン, キャ	じゃがいも, 薄力粉	米油	33.0 g
									2.9 g
16・火	ご飯	○					精白米, 精麦		756 kcal
	鯖の味噌煮		さば, 白みそ			しょうが	三温糖		35.1 g
	ひじきの磯煮		大豆, 油揚げ	干しひじき	にんじん		糸こんにゃく, 三温糖	ごま油	23.4 g
	むらくも汁		たまご, 鶏肉, 豆腐		にんじん, こまつな	玉葱, だいこん, えのき たけ	でんぷん		2.5 g
	ぶどうかん			粉寒天		ぶどうジュース	上白糖		

17・水	★ごまきな粉トースト	○	きな粉				★食パン、はちみつ、上白糖	★バター、米油、白すりごま	719 kcal
	★えびのチャウダー		えび、ベーコン、鶏肉	★牛乳、★生クリーム	にんじん	玉葱	じゃがいも、薄力粉	米油、★バター	25.9 g
	海藻サラダ			海藻ミックス、干ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり	上白糖	ごま油	34.7 g
									2.8 g
18・木	チキンライス	○	鶏肉		にんじん、トマトケチャップ	にんにく、しょうが、玉葱、冷凍グリーンピース	精白米、精麦、三温糖	米油	719 kcal
	A B Cパスタスープ		豚肉		にんじん、パセリ粉	セロリー、玉葱、キャベツ	じゃがいも、A B Cパスタ	米油	27.0 g
	★フルーツクラフティ		たまご	★牛乳、★生クリーム		★バイン缶	薄力粉、上白糖		22.8 g
									2.3 g
19・金	麦ご飯	○	食育の日				精白米、精麦		814 kcal
	ピリ辛肉じゃが		豚肉、赤みそ		にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、ねぎ	じゃがいも、しらたき、三温糖	米油、ごま油	33.7 g
	卵焼き		たまご				三温糖		25.0 g
	★抹茶ゼリー黒蜜かけ		粉ゼラチン	粉寒天、★牛乳、★生クリーム			上白糖、黒砂糖		2.2 g
22・月	かきたまうどん	○	鶏肉、かまぼこ、凍り豆腐、たまご		にんじん、ほうれんそう	ねぎ、干し椎茸	うどん、でんぶん	米油	784 kcal
	ツナサラダ		ツナ		にんじん	きゅうり、キャベツ、玉葱、レモン果汁	上白糖	米油	31.6 g
	おはぎ		きな粉、あずき				もち米、精白米、上白糖		21.7 g
			秋の彼岸						2.6 g
24・水	中間考査 1日目（給食無し）								
25・木	★ガーリックトースト	○			パセリ	にんにく	★ソフトフランスパン	★バター、豆乳バター、オリーブ油	761 kcal
	トマトシチュー		豚肉		にんじん、トマト缶、トマトピューレ、パセリ粉	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱	じゃがいも、薄力粉、三温糖	米油	24.1 g
	★ヨーグルトかんブルーベリーソースかけ			粉寒天、★ヨーグルト		ブルーベリー、レモン果汁	上白糖		32.5 g
			清瀬市中里農園のブルーベリー						2.7 g
26・金		ジョア		★ジョア					804 kcal
	大豆入りドライカレー		大豆、豚肉		にんじん、ピーマン、トマトピューレ	セロリー、にんにく、しょうが、玉葱、干しぶ	精白米、精麦	米油	36.4 g
	★チーズ目玉焼き		たまご	★チーズ					22.0 g
	あっさりスープ		鶏肉		こまつな	玉葱、だいこん、えのきたけ、キャベツ		米油	3.5 g
	梨					なし			
29・月	麦ご飯	○					精白米、精麦		785 kcal
	スタミナ納豆		鶏肉、納豆		万能ねぎ	にんにく、しょうが	三温糖、上白糖	ごま油	34.2 g
	鰯の文化干し		アジ文化干し						32.6 g
	塩豚汁		豚肉、豆腐	わかめ	にんじん、こまつな	えのきたけ、だいこん、ねぎ、しょうが	じゃがいも		2.5 g
30・火	栗ご飯	○	秋の味覚 栗				精白米、もち米	栗、白いりごま	728 kcal
	ししゃもの石垣揚げ			ししゃも			でんぶん、薄力粉	白いりごま、黒いりごま、米油	29.5 g
	切干大根の煮物		油揚げ、さつま揚げ		にんじん	切干しだいこん	三温糖	ごま油	26.2 g
	田舎汁		生揚げ、赤みそ	わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	じゃがいも	ごま油	3.0 g

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

今月の清瀬市産食材(予定)

じゃが芋、小松菜、ピーマン、なす、ブルーベリー

～9月の献立より～

9日(火)重陽の節句……9月9日は「重陽の節句」です。別名「菊の節句」とも言われていることにちなみ、菊の花びらいろのごまあえと、炒り卵を菊の花に見立てた「ホキの菊花焼き」を作ります。

22日(月)秋の彼岸…… 昼と夜の長さがほぼ同じになる日を「秋分の日」といい、秋分の日をはさんだ7日間が「秋の彼岸」です。今年は9月20日～26日が秋の彼岸です。彼岸にはお墓参りをし、おはぎをお供えする習慣があることにちなみ、給食室で小豆を炊いて、手作りのおはぎを全校でいただきます。

25日(木)清瀬産ブルーベリー……清瀬市内・中里農園の「ブルーベリー」が給食に登場します。ブルーベリーは収穫時期を過ぎていたため、食べ頃に収穫して冷凍したものを納品して頂き、ブルーベリーソースを作ってヨーグルトかんにかかけます。

30日(火)秋の味覚 栗ご飯……寒暖差の大きい地域で栽培される「栗」は、夏が終わり実が熟すと自然に木から落ち、秋が来たことを知らせてくれる食べ物の一つです。この日は長崎県産の生栗をご飯に炊き込みます。

