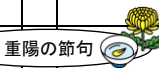


令和8年度 9月予定献立表

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・水	チキンカレー	○	鶏肉、レンズ豆		パプリカ粉、にんじん、 トマトケチャップ	生姜、にんにく、セロリ、 マッシュルーム水煮、玉葱	精白米、精麦、じゃがいも、 薄力粉、黒砂糖	米油	762 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	29.1 g
	★ブルー					★生ブルー			21.6 g
									1.9 g
3・木	こぎつねご飯	○	豚肉、油揚げ			生姜	精白米、精麦、三温糖	米油、白いりごま	692 kcal
	味噌ポテト		みそ				じゃが芋、薄力粉、でんぶん、 上白糖	米油	26.0 g
	ひじきサラダ		ツナ	ひじき	にんじん、こまつな	キャベツ	上白糖	米油、ごま油	23.3 g
	塩豚汁		豚肉、豆腐	わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、しめじ、ねぎ、 しょうが			3.3 g
4・金	★スパゲッティ ペスカトーレ	○	★えび、★いか	★チーズ	にんじん、トマト缶、ト マトケチャップ	にんにく、玉葱、セロリ、 マッシュルーム水煮	スパゲティ、上白糖	米油	711 kcal
	ダイコンサラダ				にんじん	コシ、大根、キャベツ、玉 葱、りんご	上白糖	米油	33.5 g
	★桃のクラフティ		★たまご	★牛乳、★生クリーム		黄桃缶	薄力粉、上白糖		22.2 g
									2.3 g
7・月	四川豆腐丼	○	豆腐、豚肉		チンゲンツァイ、にん じん	しょうが、にんにく、干 し椎茸、玉葱、ねぎ	精白米、精麦、三温糖、 でんぶん	米油、ごま油	695 kcal
	★五目卵スープ		鶏肉、かまぼこ、★うず ら卵		にんじん、こまつな	しょうが、だいこん	でんぶん	ごま油	30.8 g
	清瀬のぶどう					シャインマスカット			20.3 g
									2.6 g
8・火	★ガーリックトースト	○			パセリ	にんにく	★ソフトフランス	★バター、豆乳バ ター、オリーブ油	748 kcal
	★ピヤベース風 スープ		鶏肉、★えび、★いか、 たら		にんじん、トマト缶、ト マト、バジル粉	にんにく、しょうが、 キャベツ、セロリ、玉 葱	じゃがいも、三温糖	オリーブ油	33.9 g
	マセドアンサラダ				にんじん	きゅうり、ホールコー ン、玉葱	じゃがいも、上白糖	米油	33.3 g
	冷凍みかん					冷凍みかん			3.2 g
9・水	わかめご飯	○	重陽の節句 	炊き込みわかめ			精白米		702 kcal
	★鮭の菊花焼き		鮭、★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	35.1 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	26.0 g
	味噌汁		油揚げ、みそ	わかめ	こまつな	だいこん、えのきたけ、 ねぎ			3.1 g
10・木	コーンピラフ	○	ベーコン、鶏肉		にんじん、パセリ粉	にんにく、玉葱、ホール コーン	精白米、精麦	オリーブ油	775 kcal
	★ムサカ		豚肉、★たまご	★ヨーグルト、★チー ズ	にんじん、トマト缶、ト マトケチャップ、パセリ	なす、玉葱、にんにく	じゃがいも、上白糖	米油	31.5 g
	A B Cパスタスープ		豚肉		にんじん	セロリ、玉葱、キャベ ツ	じゃがいも、A B Cパ スタ	米油	26.7 g
	梨					梨			2.3 g
11・金	ご飯	○					精白米		828 kcal
	ピリ辛肉じゃが		豚肉、みそ		にんじん、ほうれんそ う	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
	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	24.5 g
	★ヨーグルトかん 清瀬産ブルーベリーソースがけ			粉寒天、★ヨーグルト		ブルーベリー、レモン 汁	上白糖		2.1 g
14・月	キムチチャーハン	○	豚肉		にんじん、ピーマン	白菜キムチ、ねぎ	精白米	米油、白いりごま、ご ま油	673 kcal
	サムゲタン風スープ		鶏肉		にんじん、チンゲン ツァイ	にんにく、しめじ、えの き茸、大根、ねぎ、生姜	もち米		30.4 g
	わかさぎのから揚げ			わかさぎ		生姜	でんぶん、薄力粉	米油	20.4 g
									2.4 g
15・火	★ごまきなこトースト	○	きな粉				★食パン、はちみつ、上 白糖	★バター、米油、白す りごま	739 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	28.7 g
	わかめサラダ		ちくわ	わかめ	にんじん	もやし、キャベツ	上白糖	白いりごま、ごま油	35.2 g
									2.8 g

16・水	二色そばろ丼	○	鶏肉、凍り豆腐		こまつな	しょうが、もやし	精白米、精麦、三温糖	米油、白すりごま	732 kcal
	野菜と白玉団子の汁		豚肉		にんじん、こまつな	キャベツ、だいこん、ねぎ	さといも、冷凍白玉		28.7 g
	オレンジかん			粉寒天		みかん果汁、みかん缶	上白糖		18.5 g
									2.5 g
17・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、グリーンピース	精白米、精麦、三温糖	米油	708 kcal
	ホキのカレーマリネ		ホキ		赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	玉葱	薄力粉、でんぶん、上白糖	米油	32.6 g
	野菜スープ		豚肉、レンズ豆		にんじん、ほうれんそう	しょうが、セロリー、玉葱、キャベツ	じゃがいも	米油	23.6 g
									2.7 g
18・金	★かきたまうどん	○	鶏肉、かまぼこ、凍り豆腐、★たまご		にんじん、こまつな	ねぎ、干し椎茸	うどん、でんぶん	米油	755 kcal
	茎わかめのサラダ		ツナ	くきわかめ	にんじん	キャベツ、もやし、しょうが	上白糖	白いりごま、ごま油	30.3 g
	おはぎ		きな粉、あずき				もち米、精白米、上白糖		20.2 g
	食育の日							3.0 g	
24・木	★ごまだれ冷やし中華	○	鶏肉、★たまご		にんじん	きゅうり、もやし、ねぎ	蒸し中華めん、三温糖	米油、ごま油、白すりごま、練りごま	746 kcal
	いかと大豆の甘辛揚げ		★いか、大豆			しょうが	でんぶん、じゃがいも、三温糖	米油	37.1 g
									28.5 g
									4.1 g
25・金	★里芋入り五目あんかけ丼	○	生揚げ、豚肉、かまぼこ、★うずら卵		にんじん、チンゲンツァイ	玉葱、干し椎茸、しょうが	精白米、精麦、さといも、三温糖、でんぶん	ごま油、米油、白いりごま	836 kcal
	切り干し大根のサラダ		ツナ		にんじん、こまつな	切干しだいこん、キャベツ	上白糖	ごま油	32.3 g
	お月見団子		豆腐		かぼちゃ		上新粉、白玉粉、上白糖、でんぶん		27.7 g
	中秋の名月							2.9 g	
28・月	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	セリ、にんにく、生姜、玉葱、しめじ、れんこん	精白米、精麦	米油	807 kcal
	★目玉焼き		★たまご						34.4 g
	グリーンサラダ				にんじん	きゅうり、キャベツ	上白糖	米油	26.2 g
	梨					梨			2.9 g
29・火	秋の味覚 栗			★ジョア（ブレン）					777 kcal
	栗ご飯	ジョア					精白米、もち米	むきぐり、白いりごま	34.9 g
	★鯖の味噌煮		★さば、みそ			しょうが	三温糖		22.0 g
	ひじきの磯煮		大豆、油揚げ	ひじき	にんじん		しらたき、三温糖	ごま油、白いりごま	3.0 g
	具だくさん味噌汁		生揚げ、みそ	わかめ	こまつな	えのきたけ、ねぎ	じゃがいも		
	★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		
30・水	麦ご飯	○					精白米、精麦		760 kcal
	スタミナ納豆		鶏肉、挽きわり納豆		万能ねぎ	にんにく、しょうが	三温糖、上白糖	ごま油	36.2 g
	★いかの更紗揚げ		★いか			しょうが	薄力粉、でんぶん	米油	22.0 g
	根菜たっぷり汁		豚肉、生揚げ、みそ		にんじん	ごぼう、れんこん、だいこん、ねぎ	さつま芋		2.1 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。マスクを忘れずに持って来ましょう。
 ○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)
 ぶどう、ブルーベリー、なす、ピーマン
 じゃが芋、小松菜、チンゲン菜



～9月の献立より～

7日(月)清瀬産ぶどう……毎年柿を届けて下さる市内の「関園芸」から、今年はシャインマスカットも給食用に分けていただくことができました。とれたてのシャインマスカットを味わうのを、楽しみにしててください。

9日(水)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、菊の花びらりりのごまあえと、炒り卵を菊の花に見立てた「ホキの菊花焼き」を作ります。

11日(金)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るため、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けます。

18日(金)食育の日 お彼岸……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、給食室では一足早く、小豆を炊いて、手作りしたおはぎを全校でいただきます。

25日(金)十五夜の献立……今年の十五夜(中秋の名月)は9月25日です。十五夜は芋の収穫時期でもあることから、「芋名月」とも呼ばれています。里芋入りのあんかけ丼と、月に見立てた黄色い手作り団子のお月見献立です。