



# 予定献立表

令和6年9月2日  
杉並区立松ノ木中学校

日	献立	牛乳	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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	メモ
3火	鶏飯 小松菜ともやしのごま醤油 さつま芋パイ	○	たまご, とり骨, とり肉, 牛乳	米, 米粒麦, 油, 白すりごま, さつまいも, さとう, ジャボギョガの皮, 小麦粉	刻みたくあん, しょうが, 乾しいたけ, 万能ねぎ, こまつな, もやし, パイナップル(缶), レーズン	779 kcal 30.2 g 19.4 g 2.9 g	給食開始
4水	キムチチャーハン 棒ぎょうざ 中華スープ	○	豚肩肉, 牛乳, 豚挽き肉, むきえび, とり肉, とうふ, とり骨	米, 米粒麦, 油, 白炒りごま, 焼き豆腐, ごま油, でんぷん, ジャボギョガの皮, 小麦粉, はるさめ	にんじん, キムチ(白菜), ピーマン, にんにく, しょうが, キャベツ, なかねぎ, ニラ, たまねぎ, たけのこ(缶), 木耳, こまつな	741 kcal 30.5 g 21.5 g 3.6 g	
5木	麦ごはん・手作りふりかけ ししゃもフライ じゃが芋のそぼろ煮 シャキシャキ和え	○	ちりめんじゃこ, あおのり, もみのり, かつお節, 牛乳, ししゃも, 豚挽き肉, とり挽き肉	米, 押し麦, 白炒りごま, 小麦粉, パン粉(乾), 油, じゃがいも, こんにゃく, さとう, ごま油	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, 切干大根, もやし, こまつな, きゅうり	724 kcal 28.0 g 19.7 g 2.2 g	
6金	高原菜めし お好み卵焼き 大根としめじのみそ汁 なし	○	油揚げ, 牛乳, 豚肉, たまご, さば節, かつお節, あおのり, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, ごま油, 油, ながいも, 小麦粉, マヨネーズ, じゃがいも	野菜漬, にんじん, たまねぎ, キャベツ, だいこん, しめじ, だいこんの葉, 日本なし	737 kcal 29.5 g 26.7 g 3.2 g	
9月	麦ごはん いわしのおろし添え さつま汁 こまつなの菊花和え	○	牛乳, いわし, 煮干し, とり肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, でんぷん, 油, さとう, こんにゃく, さつまいも	だいこん, こぼろ, にんじん, なかねぎ, こまつな, もやし, 菊のり	741 kcal 30.3 g 20.0 g 2.9 g	重陽の節句メニュー 国産食材デー
10火	チキンカレーライス 人参ドレッシングサラダ タルトタタン	○	とりもも肉, とり骨, 牛乳, たまご	米, 米粒麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう, バター	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, りんご, キャベツ, きゅうり, こまつな	880 kcal 24.5 g 28.3 g 3.0 g	Happy Book Menu
11水	かき揚げ丼 冬瓜汁 大根ときゅうりの華風和え	○	大豆, むきえび, いか, さば節, 牛乳, とり胸肉, 油揚げ, かまぼこ, とうふ	米, 米粒麦, 小麦粉, 油, さとう, でんぷん, ごま油	かぼちゃ, にんじん, 乾しいたけ, とうがん, かぶの葉, だいこん, きゅうり	773 kcal 32.6 g 21.3 g 3.4 g	
12木	麦ごはん 鮭のみそ漬焼き もやしのみそ汁 じゃがいもの金平	○	牛乳, 生鮭, 淡色辛みそ, さば節, とうふ, 乾燥わかめ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, はちみつ, じゃがいも, 油, つきこんにゃく, さとう	もやし, こまつな, なかねぎ, にんじん, こぼろ	714 kcal 33.7 g 18.9 g 3.3 g	
13金	手作り全粒粉パン チリコンカン フルーツポンチ	○	牛乳, 赤いんげん豆, 豚肩肉, ベーコン, 豚骨	強力粉, 強力粉(全粒粉), さとう, 油, バター, 小麦粉	セロリー, たまねぎ, にんじん, スイマッシュルーム, ホールトマト, みかん(缶), パイナップル(缶), もも(缶), みかん(缶汁)	772 kcal 28.9 g 26.3 g 2.8 g	給食試食会
17火	麦ごはん チキンチキンごぼろ 月見団子汁 もやしとキャベツのおかか和え	○	牛乳, とりもも肉, さば節, 絹とうふ, 油揚げ, かつお節	米, 押し麦, でんぷん, 油, さとう, 白玉粉	なかねぎ, しょうが, にんにく, こぼろ, かぼちゃ, にんじん, だいこん, こまつな, もやし, キャベツ	798 kcal 28.4 g 24.6 g 3.0 g	十五夜メニュー 国産食材デー
18水	エビクリームライス じゃがいもとベーコンのスープ フルーツゼリー	○	とり肉, とり骨, 調理用牛乳, あさり水煮, むきえび, 牛乳, ベーコン, アガー	米, 米粒麦, 油, 小麦粉, バター, でんぷん, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, スイマッシュルーム, ピーマン, ホールコーン, セロリー, かぶの葉, みかん(缶), パイナップル(缶)	767 kcal 26.2 g 22.4 g 2.8 g	
19木	さつまいもごはん きびなの天ぷら 鶏つくねの豆乳スープ カリカリ油揚げのおひたし	○	牛乳, きびなご, 出し昆布, さば節, とり挽き肉, たまご, 豆乳, 油揚げ, かつお節	米, 米粒麦, さつまいも, 黒炒りごま, 小麦粉, 油, でんぷん, さとう	たまねぎ, しめじ, にんじん, だいこん, はくさい, なかねぎ, キャベツ, こまつな, もやし	707 kcal 30.7 g 17.7 g 2.5 g	
20金	きつねうどん おはぎ 野菜のごまあえ	○	さば節, 出し昆布, 油揚げ, とり肉, かまぼこ, 牛乳, あずき, きな粉	生うどん, さとう, 米, もち米, 米粒麦, 白炒りごま, 白すりごま	にんじん, たけのこ(缶), 乾しいたけ, なかねぎ, こまつな, もやし, キャベツ	706 kcal 30.4 g 19.2 g 3.1 g	お彼岸メニュー
24火	麦ごはん いかのチリソース かきたま汁 ビーフソテー	○	牛乳, いか, さば節, とり肉, 乾燥わかめ, とうふ, たまご, あさり水煮	米, 押し麦, でんぷん, 油, ごま油, さとう, 白炒りごま, ビーフン	にんにく, しょうが, なかねぎ, にんじん, たまねぎ, 木耳, キャベツ, こまつな	771 kcal 35.1 g 23.7 g 3.1 g	
25水	小松菜ピラフ ポテトオムレツ ヌードルスープ	○	とり肉, 牛乳, ベーコン, 調理用牛乳, たまご, 豚肉, とり骨	米, 米粒麦, バター, 油, じゃがいも, ヌードル	にんにく, たまねぎ, ホールコーン, こまつな, グリンピース(冷), しょうが, にんじん, キャベツ	760 kcal 31.9 g 23.6 g 3.3 g	
27金	麦ごはん 肉じゃがコロッケ みそ汁 もやしと小松菜の甘酢あえ	○	牛乳, 豚肩肉, 煮干し, 乾燥わかめ, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, 油, じゃがいも, しらたき, さとう, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(乾), ごま油	たまねぎ, にんじん, はくさい, なかねぎ, こまつな, もやし	741 kcal 24.8 g 22.8 g 2.7 g	
30月	ハニートースト ホキのカレーマリネ ABCスープ アップルゼリー	○	牛乳, ホキ, 豚肉, とり骨, アガー	胚芽食パン, ソフトマーガリン, はちみつ, 小麦粉, 油, さとう, マカロニ(ABC)	赤ピーマン, ピーマン, 黄ピーマン, たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, かぶの葉, なかねぎ, しょうが, アップルジュース	720 kcal 32.1 g 26.9 g 3.3 g	

\* 材料の都合で献立を変更することがあります。 \* 9/26は中間考査のため給食がありません。