



# 9月予定献立表

令和6年度 文京区立第九中学校



日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質			
3火	ソース焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん	米油	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、きくらげ、キャベツ	塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース	709 kcal	
	青のりピーンズ&ポテト		大豆	あおのり	でんぷん、じゃがいも	米油		塩	31.5 g	
	フルーツポンチ				砂糖			★バイナップル缶、★黄桃缶、★みかん缶、レモン		
4水	ご飯	○		米					711 kcal	
	塩肉じゃが		豚肉、うずら卵(水煮)	こんにやく、じゃがいも、砂糖	米油	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	塩、かつお厚削り節、だし昆布、酒、醤油、こしょう	31.6 g	
	野菜のおかか和え		かつおぶし	砂糖		こまつな、にんじん	もやし	醤油、酒		
5木	2色ガーリックトースト	○		★食パン	★バター	パセリ	にんにく	パブリカ粉	765 kcal	
	クリームシチュー		鶏肉、いんげんまめ	★牛乳、★生クリーム	じゃがいも、薄力粉	米油、★バター	にんじん、ブロッコリー	玉ねぎ、しめじ	鶏ガラ、塩、こしょう	28.7 g
	コールスローサラダ			砂糖	オリーブ油、米油	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ	酢、塩、★からし粉		
6金	ご飯	○		米					767 kcal	
	さばの葉味焼き		さば		砂糖	ごま油		長ねぎ、にんにく、しょうが	とうがらし粉、醤油、酒	29.9 g
	切干大根の含め煮		油揚げ、大豆、焼き竹輪	こんにやく、砂糖	米油、ごま油	にんじん、こまつな	切干しだいこん	だし汁、酒、醤油、みりん	かつお厚削り節、だし昆布、塩、醤油、酒	
9月	菊花入りすまし汁	○				にんじん、こまつな	だいこん、菊のり	かつお厚削り節、だし昆布、塩、醤油、酒	708 kcal	
	あんかけご飯		豚肉、いか	米、でんぷん	米油、ごま油	にんじん、こまつな	玉ねぎ、はくさい、しめじ、きくらげ	酒、醤油、鶏ガラ、塩	28.6 g	
	春雨サラダ			緑豆はるさめ、砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり、もやし	酢、醤油		
10火	エビグラパン	○	★えび、鶏肉	★チーズ、★牛乳	★丸パン、薄力粉	米油、★バター	パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム(水煮)	ワイン、塩、こしょう	729 kcal
	海藻サラダ			カットわかめ、海藻ミックス	砂糖	ごま油、米油	にんじん	キャベツ、もやし	醤油、酢	34.5 g
	トマトポトフ		豚肉、ベーコン	じゃがいも	米油	にんじん、トマトジュース	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ	鶏ガラ、塩、こしょう		
11水	ご飯	○		米					796 kcal	
	鮭の西京焼き		さけ、西京みそ	砂糖				みりん、酒、醤油	34.0 g	
	大根と厚揚げの炊いたん		生揚げ	砂糖		ほうれん草	だいこん	だし汁、醤油、酒、みりん		
	吉野汁		鶏肉	でんぷん、くず粉		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん	だし昆布、かつお厚削り節、酒、塩、醤油		
12木	麦茶プリン	○		粉寒天、★牛乳、★生クリーム	砂糖			麦茶葉		
	キムチチャーハン		豚肉、みそ	米、砂糖	ごま油、★ごま	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、白菜キムチ	塩、こしょう、醤油	746 kcal	
	豚肉チヂミ		豚肉、たまご	薄力粉、白玉粉、砂糖	ごま油	にら	長ねぎ、にんにく	酒、塩、醤油、酢	29.4 g	
13金	トックスープ	○	鶏肉	トック	米油	にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ	酒、鶏ガラ、醤油、塩		
	里芋ご飯		鶏肉、油揚げ	米、里芋		にんじん		塩、かつお厚削り節、だし昆布、酒、醤油、みりん	732 kcal	
	具だくさん豚汁		豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	こんにやく	ごま油	にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ	だし昆布、かつお厚削り節	28.4 g	
17火	お月見団子	○	豆腐	白玉粉、でんぷん、砂糖				醤油、みりん		
	ご飯			米					702 kcal	
	魚のあずま煮		ホキ	でんぷん、薄力粉、砂糖	米油			醤油、酒	30.1 g	
18水	野菜のごま和え	○		砂糖	★ごま	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	醤油、酒		
	みそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも		こまつな	玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布		
	こまつなマヨトースト		まぐろ缶詰	★食パン	米油、マヨネーズ	こまつな	玉ねぎ、コーン	塩、こしょう	774 kcal	
19木	鶏肉と南瓜のカレースープ	○	鶏肉		米油	にんじん、かぼちゃ	にんにく、玉ねぎ	カレー粉、鶏ガラ、ワイン、ウスターソース、塩、こしょう	32.3 g	
	果物						★ぶどう			
	盛岡じゃじゃ麺		豚肉、みそ	冷凍うどん、砂糖、でんぷん	米油、ごま油	にんじん	もやし、きゅうり、玉ねぎ、しょうが、にんにく、エリンギ、長ねぎ	酒、鶏ガラ、塩、醤油、みりん、テンメンジャン、とうがらし粉、ラー油	721 kcal	
20金	にらたまスープ	○	豆腐、たまご	でんぷん		にら	長ねぎ	鶏ガラ、塩、こしょう、醤油	31.8 g	
	雁月			薄力粉、黒砂糖	★ごま			ベーキングパウダー		
	ご飯			米					783 kcal	
24火	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	でんぷん、薄力粉	米油、オリーブ油		玉ねぎ	酒、塩、こしょう、ケチャップ、コチュジャン	32.3 g	
	野菜のナムル				ごま油	にんじん、こまつな	もやし、にんにく	醤油、塩		
	わかめスープ		鶏肉、豆腐	カットわかめ			長ねぎ	鶏ガラ、酒、塩、こしょう、醤油		
25水	麦ご飯	○		米、押麦					825 kcal	
	豆腐の中華煮		豚肉、豆腐	砂糖、でんぷん	米油、ごま油	にんじん、にら、こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、はくさい、きくらげ	トウバンジャン、鶏ガラ、酒、塩、醤油	33.5 g	
	さつまいものごまだんご			さつまいも、砂糖、薄力粉	★ごま、米油			塩		
27金	ご飯	○		米					721 kcal	
	手作りふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ、のり、あおのり	★ごま			塩	33.4 g	
	ししゃものみぞれかけ			砂糖		こねぎ	しょうが、だいこん	醤油、だし汁		
	きんぴらごぼう		さつま揚げ	こんにやく、砂糖	ごま油	にんじん	ごぼう、れんこん	みりん、醤油		
30月	呉汁	○	大豆、豚肉、油揚げ、みそ	じゃがいも		にんじん、こまつな	しめじ	かつお厚削り節、だし昆布		
	ブルコギ丼		豚肉	米、押麦、砂糖	米油、ごま油、★ごま	にんじん、にら	玉ねぎ、もやし、にんにく、★りんご、しょうが	みりん、醤油	748 kcal	
	中華たまごスープ		豆腐、鶏肉、たまご	でんぷん	ごま油		長ねぎ、もやし	鶏ガラ、塩、こしょう、醤油	31.4 g	
30月	果物	○					★日本なし			
	ご飯			米					783 kcal	
	里芋コロケ		豚肉、たまご	じゃがいも、里芋、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉、砂糖	米油	にんじん	玉ねぎ	塩、こしょう、中濃ソース、ケチャップ、ワイン	27.0 g	
30月	野菜の甘酢和え	○		砂糖		こまつな、にんじん	キャベツ、もやし	醤油、酢		
	みそ汁		油揚げ、みそ			こまつな	えのきたけ、だいこん	かつお厚削り節、だし昆布		

重陽の節句献立

十五夜献立

和食の日

※アレルギー食品には記号を表示しています。  
※食材料の購入等により献立を変更することがあります。