

9月 献立

令和6年度 文京区立第六中学校

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質	780Kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g	今月の平均	761 29.3 24.4
--------------	----------------------	-------------------------------------	-------	---------------------

日	曜日	献立名	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		1杯 - たんぱく質 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
3	火	牛乳		牛乳					765 kcal
		きなこ揚げパン	きな粉		ミルクパン, グラニュー糖	サラダ油			29.5 g
		ポークビーンズ	豚肉, 大豆, いんげんまめ		じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	玉ねぎ, マッシュルーム	2.3 g
		巨峰						巨峰	
4	水	牛乳		牛乳					826 kcal
		夏野菜カレー	豚肉		米, 薄力粉	サラダ油	にんじん, トマト, かぼ ちゃ, ビーマン	玉ねぎ, しょうが, にんに く, なす	23.2 g
		タピオカフルーツポンチ			タピオカパール, 砂糖			黄桃缶, バイナップル缶, みかん缶	1.4 g
5	木	牛乳		牛乳					767 kcal
		ごはん			米				31.0 g
		和風ハンバーグ おろしソー ス	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 豆 腐, 大豆		パン粉, 砂糖, でんぶ ん	サラダ油	しそ葉	玉ねぎ, しょうが, だいこ ん	2.9 g
		小松菜と油揚げのおひたし	油揚げ		砂糖		こまつな, にんじん	もやし	
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	赤みそ, 白みそ	わかめ	じゃがいも			玉ねぎ	
6	金	牛乳		牛乳					733 kcal
		サーデ・ピラウ(トルコ風塩ピ ラフ)			米, 砂糖	バター	パセリ		25.6 g
		和牛・かア(肉と野菜の煮 込み)	鶏肉		じゃがいも	オリーブ油, サラダ油	にんじん, トマト, ビーマ ン	にんにく, 玉ねぎ	2.1 g
		ひよこ豆サラダ	ベーコン, ひよこめ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	
9	月	牛乳		牛乳					778 kcal
		ごはん			米				35.3 g
		さばのゴマみそ焼き	さば		砂糖	白練りごま, ゴマ油, 白ご ま			2.9 g
		菊花入りおひたし			砂糖		こまつな, にんじん	もやし, 菊のり	
		沢煮椀	豚肉, 油揚げ		里芋		にんじん	だいこん, ながねぎ	
10	火	牛乳		牛乳					733 kcal
		じゃこ高菜チャーハン	豚肉	しらす	米	サラダ油, ラード	にんじん, たかな漬	たけのこ, ながねぎ	29.7 g
		かきたま汁	鶏肉, 豆腐, たまご		でんぶ ん		にんじん	キャベツ, ぶなしめじ, な がねぎ, しいたけ	2.9 g
		ホワイトゼリー		寒天, 乳酸菌飲料	砂糖				
11	水	牛乳		牛乳					832 kcal
		スパゲッティラトウイ	豚肉, ベーコン		スパゲティ	オリーブ油, サラダ油	にんじん, 赤ビーマン, ト マト, トマトピューレ	にんにく, セロリ, 玉ね ぎ, なす, ズッキーニ, 黄 ピーマン, マッシュルーム	29.4 g
		キノコサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, ぶなし めじ, えのきたけ, 玉ねぎ, にんにく	2.4 g
		キャロットケーキ	たまご	調理用牛乳	砂糖, 薄力粉, 粉糖	バター	にんじん		
12	木	牛乳		牛乳					750 kcal
		ピビンバ	豚肉, 赤みそ		米, 押麦	ゴマ油, 白ごま	こまつな, にんじん	しょうが, にんにく, 大豆も やし	31.4 g
		ワンタンスープ	ハム, 豆腐		ワンタンの皮		にんじん, 万能ねぎ	はくさい	2.5 g
13	金	牛乳		牛乳					716 kcal
		フィッシュチリバーガー	シルバー		丸パン, 薄力粉, でんぶ ん, 砂糖	サラダ油	トマトピューレ	キャベツ, しょうが	37.5 g
		洋風卵スープ	鶏肉, たまご		でんぶ ん		にんじん, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	2.4 g
17	火	牛乳		牛乳					719 kcal
		鮭ひじきごはん	鮭	ひじき	米, 砂糖	白ごま	さやいんげん		28.8 g
		秋の里すまし汁	鶏肉, 豆腐		里芋		にんじん, こまつな	だいこん, ぶなしめじ, え のきたけ, ながねぎ	2.1 g
		お月見団子			上新粉, 白玉粉, 砂糖, て んぶ ん		かぼちゃ		
18	水	牛乳		牛乳					760 kcal
		トマトクリームライス	鶏肉, 白いんげん豆	調理用牛乳, 生クリーム	米, 砂糖, 薄力粉	サラダ油	にんじん, パセリ, トマト ピューレ	にんにく, 玉ねぎ, マッ シュルーム, ぶなしめじ	26.7 g
		ワカメサラダ		わかめ	砂糖	サラダ油		キャベツ, きゅうり, コー ン, 玉ねぎ	2.0 g
		りんご						りんご	
19	木	牛乳		牛乳					833 kcal
		肉うどん	豚肉, 油揚げ		うどん	サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, ぶなしめじ, なが ねぎ, しいたけ	31.4 g
		ゴマ酢あえ			砂糖	白ごま	にんじん	もやし, きゅうり	
		さつまいも蒸しパン	たまご	調理用牛乳	薄力粉, 砂糖, さつまいも	バター, サラダ油			3.0 g

トルコ料理の献立

重陽の節句の献立

ぶんきょう
和食
~十五夜の献立~

日曜日	献立名	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 食塩相当量	
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		
20 金	牛乳		牛乳					781 kcal	
	さんまの蒲焼き丼	さんま		米, どんぶ, 薄力粉, 砂糖	サラダ油, 白ごま		しょうが	26.9 g	
	おろしあえ			砂糖			こまつな, にんじん	2.8 g	
	厚揚げとキャベツのみそ汁	生揚げ, 赤みそ, 白みそ					ながねぎ, キャベツ		
24 火	牛乳		牛乳					738 kcal	
	メソポタミア風混ぜご飯	鶏肉, レンズ豆		米, 押麦	サラダ油		にんにく, 玉ねぎ, ながねぎ	29.5 g	
	鶏肉のオープン焼き	鶏肉		砂糖			にんにく, セロリ, 玉ねぎ	2.3 g	
	クランベ (キャベツの古代アテナイ風サラダ)			砂糖, はちみつ	サラダ油		にんじん		
	モロヘイヤスープ	鶏肉		砂糖	サラダ油		にんじん, モロヘイヤ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	
25 水	牛乳		牛乳					724 kcal	
	麻婆ナス丼	豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ		米, 押麦, 砂糖, どんぶ	サラダ油, ゴマ油		にんじん, にら	24.1 g	
	中華サラダ			砂糖	ゴマ油		赤ピーマン	2.2 g	
	かき						富有柿		
27 金	牛乳		牛乳					753 kcal	
	イタリアン焼きそば	豚ひき肉, 大豆		むし中華めん, 砂糖	サラダ油		にんじん, ピーマン, ホールトマト, トマトピューレ	もやし, しょうが, にんにく, 玉ねぎ	28.4 g
	大根サラダ			砂糖	サラダ油		にんじん	3.0 g	
30 月	牛乳		牛乳					748 kcal	
	ごはん			米				26.6 g	
	豚こまごぼうの黒酢炒め	豚肉		砂糖, どんぶ	サラダ油		にんじん, さやいんげん	ごぼう, 玉ねぎ, キャベツ, ぶなしめじ	1.5 g
	キャベツの昆布和え		塩昆布		ゴマ油, 白ごま		こまつな	きゅうり, キャベツ	
	ミルクプリン・ビーチーズかけ		寒天, 生クリーム, 調理用牛乳	砂糖, コーンスターチ				ピーチジュース	

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改定に伴い、令和4年10月より文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご通知おさください。



不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)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月中旬ごろに当たり、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。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。

菊料理



菊花酒

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



今年の十五夜は9月17日です!

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ