



令和7年 9月 予定献立表

教室掲示用

東京都立大泉高等学校附属中学校

* 天候などの食材の入荷状況により献立・食材を変更する場合がありますがご了承をお願いします。 9月の給食回数17回

日	曜日	献立名	牛乳	主な食品群			エネルギー
				血・肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
				赤色	黄色	緑色	
1月		【2学期始業式・給食スタート♪】 ★おもちゃの国の虹色冷やしうどん (井:うどん、汁椀:冷や汁風) ・ニンジン竹輪の磯辺揚げ(各0) ★果物(生ブルーベリー)♪	○	★毎日限定生産多摩酪農家発東京牛乳 鰹節、鶏ささみ、ニンジン、竹輪、青のり、★牛乳	細うどん、三温糖、 ★白すり胡麻、薄力粉、 でん粉、米油	*東京都産野菜は斜字に下線付 コーン、もやし、人参、さきょう、小松菜、 しそ葉、 ★生ブルーベリー(ローブドサーゼン) ⇒ブルーベリーの中でも大変甘味が強い品種。昔から日本で親しまれている。	725kcal 36.8g 23.4g
2火	★ししゃものバリバリ揚げ ★おもちゃの国のカラフルマカロニサラダ・なすの味噌汁 ・果物(梨)♪	○	鶏肉、油揚げ、★ししゃも、 青のり、ベーコン、 白・赤味噌、★牛乳	米、もち麦、米油、三温糖、 でん粉、ぎょうざの皮、 星の野菜マカロニ、 卵不使用マヨネーズ	人参、生姜、枝豆、ブロッコリー、 キャベツ、玉葱、もやし、えのきたけ、 ★東京ねぎ、なす、梨	772kcal 28.0g 26.7g	
3水	・キーマカレー風ライス ★春雨サラダ ★おもちゃの国の宝宝箱寒天	○	鶏肉、豚肉、大豆、ハム、 粉寒天、★牛乳	米、もち麦、米油、じゃが芋、 薄力粉、米粉、緑豆春雨、砂糖、 ★すり胡麻、かき氷シロップ (いちご・メロン・ブルーハワイ)	にんにく、玉葱、人参、赤ピーマン、もやし、 さきょう、(りんご・黄桃・白桃・洋梨)缶、 ★バイン缶、瀬戸ジャイアントツ	784kcal 24.2g 21.7g	
4木	★中華丼 ★積み木のような大学芋♪ ・中華スープ	○	豚肉、高野豆腐、★えび、 ★いか、あさり、鶏肉、豆腐、 ★牛乳	米、もち麦、米油、ごま油、 でん粉、薩摩芋、砂糖、 ★白・黒胡麻	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ、 れんこん、はくさい、キャベツ、もやし、 えのきたけ、小松菜	794kcal 29.2g 20.9g	
5金	文化祭前日準備(給食無し)	6、7日は文化祭！今年のテーマは『おもちゃの国』です。文化祭前の給食は、『おもちゃの国』をイメージしたお料理が給食に登場！※5~7日の3日間は、会場の都合上給食がありません。(5日午後活動がある人は弁当持参です。)文化祭中はなるべく手軽に食べられるよう、おにぎりやサンドイッチ等食べやすい物をご準備をお願いします。					
8月	文化祭振替休業日(給食無し)						
9火	文化祭振替休業日(給食無し)						
10水	★ピザドック ・クラッシュ大豆のコーンサラダ ・ガンボスープ・果物(梨)♪	○	ロングウィンナー、★ピザ チーズ、鶏肉、★牛乳	★無塩コッペンパン、 オリーブ油、米油、はちみつ、 じゃが芋	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、 キャベツ、小松菜、もやし、さきょう、コーン、 赤パプリカ、セロリ、人参、トマト、オクラ、梨	722kcal 31.3g 33.0g	
11木	・ご飯 ★鶏の揚げおろし煮②枚 ★まごわやさしい和え物 ・さつま汁 ★果物(りんご)♪	○	鶏肉、ひじき、大豆、ツナ、 豚肉、さつま揚げ、鰹節、 赤・白味噌、★牛乳	米、米油、でん粉、白滝、 三温糖、ごま油、 ★白胡麻、蒟蒻、薩摩芋	大根、人参、さきょう、もやし、えのきたけ、 ごぼう、ねぎ、★りんご	812kcal 31.3g 26.6g	
12金	・ご飯 ★和風ハンバーグごまみそだれ♪♪ ・きゃべつのおかか磯和え ・星麩の味噌汁 ★果物(サンブルーベリー)♪	○	豆腐、豚肉、ひじき、★卵、 のり、生揚げ、味噌、鰹節、 ★牛乳	米、★白すり胡麻、パン粉、 ★ごま、三温糖、星型の麩	玉葱、えのきたけ、さやいんげん、 キャベツ、もやし、ねぎ、人参、小松菜、 ★生ブルーベリー(サンブルーベリー) ⇒日本で最も多く収穫されている代表的な品種です。甘みが強く、適度な酸味。	720kcal 29.3g 20.7g	
15月	敬老の日	長年社会のために働いてきたお年寄りを敬い、長寿を祝う国民の祝日です。					
16火	★焼き豚キムチチャーハン♪♪ ・春雨の炒め物・モロヘイヤのスープ ・コグマティギム♪♪	○	焼き豚、ハム、豆腐、鰹節、 ★牛乳	米、ラード、米油、★白胡麻、 ごま油、緑豆春雨、でん粉、 薩摩芋、粉糖	人参、玉葱、白菜キムチ、ピーマン、 筍水煮、赤ピーマン、干し椎茸、 モロヘイヤ	762kcal 23.3g 18.3g	
17水	・ご飯 ・仙台巻入り肉じゃが♪ ・大根の味噌汁 ★果物(りんご)♪	○	豚肉、油揚げ、わかめ、 白・赤味噌、鰹節、 ★牛乳	米、米油、仙台巻、じゃが芋、 白滝、三温糖	人参、玉葱、しめじ、えのきたけ、 さやえんどう、大根、★りんご	769kcal 28.7g 22.4g	
18木	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・春雨スープ ・果物(梨)♪	○	豚肉、大豆、赤味噌、豆腐、 ★牛乳	米、米油、上白糖、でん粉、ごま 油、緑豆春雨	にんにく、生姜、人参、干し椎茸、玉葱、大根、 筍水煮、ねぎ、にら、えのきたけ、小松菜、梨	775kcal 32.1g 24.7g	
19金	・萩の花ごはん【23日は秋分の日】 ・秋刀魚のフライ(みそだれかけ) ・おろし和え ・味噌けんちん汁・果物(巨峰)②♪	○	【暑さ寒さも彼岸まで。9月の食育の日は、秋の七草のひとつ萩の花をイメージしたご飯です。おはぎの材料も使用しています。】 小豆、秋刀魚、味噌、 鶏肉、豆腐、鰹節、 ★牛乳	米、もち麦、薄力粉、パン粉、 米油、三温糖、でん粉、 ごま油、じゃが芋、黒蒟蒻	枝豆、もやし、江戸菜、えのきたけ、大根、人 参、ごぼう、ねぎ、小松菜、干し椎茸、巨峰	829kcal 33.1g 32.0g	
22月	・秋の里芋ポークカレーライス ・小松菜のサラダ ★秋のフルーツポンチ♪♪	○	豚肉、ツナ、★牛乳	米、もち麦、米油、里芋、 薄力粉、米粉、上白糖	にんにく、玉葱、えのきたけ、かぶ(葉)、大根、 小松菜、キャベツ、JAS有機人参、もやし、 レモン、梨、国産果物(りんご・黄桃・白桃・洋梨)、 ★バイン缶	829kcal 25.7g 23.8g	
23火	秋分の日	秋分の日のお振替休業日です。秋のお彼岸は、秋分の日と前後3日を合わせた7日間です。					
24水	★エンモミフロ【ガーナ料理】 ・ガーナ風サラダ ★チョコチップヨーグルト	○	鶏肉、大豆、白・赤いんげん 豆、★ブレインヨーグル ルト、★牛乳	米、もち麦、米油、★バター、 薄力粉、砂糖、コーンフ レック、★チョコチップ	にんにく、生姜、人参、玉葱、なす、オクラ、調理用りんごト ト、さきょう、キャベツ、さやいんげん、国産果物(りんご・黄 桃・白桃・洋梨)、★バイン缶	797kcal 24.1g 25.4g	
25木	・ご飯 ・豆腐の中華スープ ・果物(梨)♪	○	豚肉、ロースハム、豆腐、 ★牛乳	米、米油、でん粉、三温糖、緑 豆春雨	生姜、人参、筍水煮、椎茸、ピーマン、 玉葱、えのきたけ、オクラ、国産木耳、梨	789kcal 31.1g 20.3g	
26金	・ひじきご飯 ・サゴシの西京みそ焼き ★野菜のごま酢和え ・かぶの味噌汁 ・果物(お花みかん)♪	○	ひじき、豚肉、油揚げ、大豆、 サゴシ、西京味噌、生揚げ、 味噌、鰹節、★牛乳	米、米油、こんにゃく、砂糖、 ★白胡麻、★白すり胡麻、 じゃが芋	椎茸、人参、さやえんどう、キャベツ、 JAS有機人参、小松菜、しめじ、かぶ、 極早生みかん	714kcal 34.9g 21.3g	
29月	・ご飯 ★モウカざめのしぐれ煮 ・きゃべつのおかか磯和え ・わかめの味噌汁 ・果物(ぶどう食べ比べ)♪	○	モウカざめ、のり、油揚げ、 わかめ、白・赤味噌、 ★牛乳	米、米油、でん粉、黒蒟蒻、 三温糖、★白胡麻	生姜、ごぼう、人参、さやえんどう、 キャベツ、もやし、玉葱、 ピオーネ、シャインマスカット	758kcal 26.8g 24.8g	
30火	・セルフぶっかけ深川飯 (ごはん・あさり入り味噌汁) ・鯖の塩焼き・小松菜の和え物 ★果物(りんご)♪	○	【10月1日は都民の日。前日の9月30日は、東京の郷土料理給食です。みなさんは焼き込み系とぶっかけ系どちらが好みですか?】 あさり、赤味噌、のり、鯖、 ★牛乳	無洗米、三温糖	ごぼう、人参、★東京ねぎ、小松菜、 もやし、大根、★りんご	720kcal 33.4g 19.3g	

- ・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。
- ・料理名の♪・♪印は各学年Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ年生からのリクエスト給食です。
- リクエスト給食調査結果はTeams及び食堂前に掲示予定です。給食委員さん集計ありがとうございます。