



# 令和6年度9月献立表



9月の給食目標は「好き・嫌いなく何でも食べよう」です

目黒区立第十一中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力のものになる		食育メモ	エネルギー たんぱく質
			1群：魚・肉・卵・豆・豆製品	2群：牛乳・乳製品 ・小魚・海藻	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群 米・パン・いも・砂糖	6群：油脂		
2月	切り干しご飯 豚汁 大豆とさつまいものごま塩揚げ	○	油揚げ,豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ,大豆	牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	切干大根,玉葱,ごぼう,だいこん	米,精麦,砂糖,こんにゃく,じゃがいも,片栗粉,さつまいも	ごま油	防災の日に合わせ乾物を使用した献立がです。	783 kcal 28.3 g
3火	キムチ丼 厚揚げと鶏肉の中華スープ	○	豚肉,赤みそ,鶏肉,生揚げ,うずら卵	牛乳	にら,にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,キムチ漬,玉葱,長ねぎ,もやし,切干大根,たけのこ,しょうが	米,精麦,砂糖,片栗粉	油,ごま,ごま油	給食のキムチ丼は辛さが控えて人気の献立です。	752 kcal 34.7 g
4水	チリビーンズライス ごぼうチップとじゃこのカリカリサラダ 果物(梨)	○	豚ひき肉,大豆,いんげんまめ	粉チーズ,ちりめんじゃこ,牛乳	パセリ,にんじん	にんにく,玉葱,マッシュルーム缶,きゅうり,切干大根,もやし,しょうが,ごぼう,梨	米,精麦,薄力粉,じゃがいも,砂糖	油,ごま,ごま油	よくかむ事を意識して食べてほしい献立です。	753 kcal 29.2 g
5木	ツナとトマトのピザトースト 豆乳と米粉のチャウダー 手作りクルトン 果物(かんきつ類)	○	ベーコン,まぐろ缶詰,豚肉,いんげんまめ,豆乳	ピザチーズ,牛乳	パセリ,にんじん,ほうれんそう	にんにく,玉葱,マッシュルーム缶,コーン,国産パレンシアオレンジ	胚芽食パン,じゃがいも,マカロニ,胚芽パン	油	和歌山県産のエコ栽培のパレンシアオレンジを取り寄せます。	750 kcal 36.6 g
6金	焼きとうもろこしご飯 さばの塩レモン焼き 卵入り肉野菜炒め 豆腐とわかめのみそ汁	○	さば,たまご,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	わかめ,牛乳	にんじん,にら,こまつな	とうもろこし,しょうが,レモン,にんにく,キャベツ,たけのこ,もやし,玉葱	米,はいが米	油,ごま油,ごま	香ばしく炒ったとうもろこしをごはんに混ぜていただきます。	799 kcal 39.5 g
9月	わかめご飯 かつおと大豆のみそ炒め 菊花和え 果物(梨)	○	かつお 角切り,大豆,赤みそ	わかめ,牛乳	にんじん,ピーマン,こまつな	しょうが,たけのこ,玉葱,もやし,切干大根,きくの花,梨	米,はいが米,片栗粉,砂糖	ごま油	9月9日の重陽の節句に菊の花を和えものにします。	753 kcal 31.8 g
10火	いかとえびのトマトソーススパゲティ すりおろしドレッシングサラダ ごま豆乳プリン	○	ベーコン,むきえび,いか,まぐろ缶詰,豆乳	牛乳,生クリーム	にんじん,ホールトマト,パセリ	にんにく,セロリ,玉葱,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,コーン	スパゲティ,薄力粉,砂糖	オリーブ油,油,バター	プリンも給食室で1つずつ手作りします。	823 kcal 34.3 g
11 12	定期考査のため、給食はありません									
13金	ごはん さわらのにんにくみそだれ じゃがいもと油揚げの炊き合わせ 冬瓜と卵のすまし汁	○	さわら,赤みそ,焼き竹輪,油揚げ,鶏肉,豆腐,たまご	牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	しょうが,にんにく,長ねぎ,たけのこ,とうがん	米,はいが米,砂糖,片栗粉,じゃがいも,こんにゃく	ごま油	敬老の日に「まごはやさしい」食材を使用します。	768 kcal 37.8 g
17火	昆布と豚肉の混ぜご飯 お月見だんご汁 里芋とうずら卵のそぼろ煮	○	豚肉,鶏肉,豚ひき肉,生揚げ,うずら卵	切り昆布,牛乳	にんじん,こまつな,さやいんげん	たけのこ,だいこん,玉葱	米,精麦,砂糖,じゃがいも,片栗粉,さといも,こんにゃく	油,ごま	十五夜に合わせて里芋とだんごを入れた汁がです。	750 kcal 29.4 g
18水	ごはん 仙台麩の卵とじ おくずかけ 野菜の浅漬け	○	たまご,焼き竹輪,豆腐,油揚げ	牛乳	さやいんげん,こまつな	玉葱,長ねぎ,だいこん,キャベツ,きゅうり,しょうが	米,精麦,砂糖,油,片栗粉,さといも,糸こんにゃく,焼きふ,そうめん	油,ごま	宮城県の郷土料理を献立に取り入れます。	769 kcal 27.9 g
19木	レモンシュガートースト ☺ 野菜とマカロニのミルクスープ 手作りクルトン もやしとハムのごまだれサラダ	○	豚肉,いんげんまめ,ハム	牛乳,粉チーズ	にんじん,ほうれんそう,こまつな	レモン,玉葱,マッシュルーム缶,コーン,もやし,切干大根	食パン,グラニュー糖,じゃがいも,マカロニ,米粉,砂糖	バター,無塩バター,油,ごま,ごま油	統合に向けて、食19☺スマイル給食として八中の献立がです。	750 kcal 29.8 g
20金	ごはん 切干大根いり卵焼き 五目ビーフン炒め 豆腐の香辛スープ	○	凍り豆腐,たまご,豚肉,鶏肉,豆腐	ちりめんじゃこ,牛乳	にんじん,にら,こまつな	切干大根,しょうが,にんにく,たけのこ,キャベツ,もやし,長ねぎ	米,はいが米,砂糖,ビーフン	油,ごま油,ごま	大根漬物入りの卵焼きとビーフンは台湾の料理です。	766 kcal 34.4 g
24火	シーフードカレーライス ツナとひじきのサラダ 果物(ぶどう食べ比べ)	○	ベーコン,いか,むきえび,まぐろ缶詰	くわかめ,ひじき,牛乳	にんじん	しょうが,にんにく,玉葱,マーメレード,きゅうり,もやし,長ねぎ,ぶどう	米,精麦,じゃがいも,薄力粉,砂糖	油,バター,ごま	カレーに産地直送のじゃがいもを使用する予定です。	815 kcal 28.4 g
25水	味噌カツどん すりごま汁 果物(かんきつ類)	○	鶏肉,たまご,八丁みそ,赤みそ,豆腐	牛乳	にんじん,こまつな	キャベツ,だいこん,長ねぎ,みかん	米,はいが米,薄力粉,パン粉,パン粉,砂糖,こんにゃく	油,ごま	区連体応援献立の味噌カツです。11中ファイト!!	851 kcal 30.3 g
26木	連合体育大会のため給食はありません									
27金	ごはん ししゃもの香味だれ じゃがいもの塩きんぴら 豆乳入りみそ汁	○	豚肉,鶏肉,豆乳,白みそ,赤みそ	ししゃも,牛乳	にんじん,パセリ,さやいんげん,こまつな	玉葱,だいこん	米,はいが米,片栗粉,薄力粉,砂糖,じゃがいも,糸こんにゃく	油,ごま油,ごま	よく噛む事を意識して食べてほしい献立です。	753 kcal 28.4 g
30月	鶏南蛮うどん 大豆入りみそポテト 切干大根ときゅうりのハリハリ漬	○	鶏肉,鶏肉,油揚げ,焼き竹輪,うずら卵,大豆,赤みそ	牛乳	にんじん,こまつな,たかのつめ	たけのこ,玉葱,長ねぎ,切干大根,きゅうり	冷凍うどん,じゃがいも,片栗粉,砂糖	油,ごま	味噌ポテトは埼玉県の秩父地方の郷土料理です。	751 kcal 33.5 g

※ 納入等の都合により献立内容や食材等が変更になることがあります。

9月平均エネルギー774kcal、たんぱく質32.1g、脂質24.9g、塩分2.8g

◇ 今月の東京都産食材：ナスなどを使用する予定です。

9月給食回数 16回