



2025年 9月

北区立堀船中学校

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
1月	ビーフドライカレー ごま和え バナナ(1/2)	○	★豚ひき肉,大豆(国産、乾),ピザチーズ,飲用牛乳	精白米,おおむぎ(押麦),サラダ油,小麦粉,バター,上白糖,白すりごま,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん,マッシュルームスライス,キャベツ,もやし,こまつな,バナナ,レモン汁	塩,こしょう,ローリエ(粉),赤ワイン,カレー粉,水,鶏ガラ,トマトケチャップ,しょうゆ,ウスターソース,中濃ソース,みりん	863 kcal 32.7 g
2火	五目うどん じゃこサラダ 野菜チップ	○	★豚小間肉,板なしかまぼこ,飲用牛乳,ちりめんじゃこ,あおのり	冷凍うどん,サラダ油,澱粉,ごま油,さとう,白いりごま,さつまいも,大豆白絞油	にんじん,たけのこ(水煮),玉ねぎ,ねぎ,干し椎茸,こまつな,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン缶,ごぼう,かぼちゃ,れんこん	しょうゆ,酒,みりん,塩,厚削り,水,酢,塩	806 kcal 27.9 g
3水	ナシゴレン ソトアヤム ピサンゴレン	○	★豚小間肉,★むきえび,飲用牛乳,鶏小間肉 インドネシア給食♪	精白米,サラダ油,さとう,バター,じゃがいも,はるさめ,春巻きの皮,小麦粉,粉糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,赤パプリカ,ピーマン,レモン汁,バナナ,マッシュルームスライス	ナンプラー,酒,しょうゆ,塩,中濃ソース,こしょう,鶏ガラ,水,ターメリック,クミン	737 kcal 26.1 g
4木	ご飯 焼き鯖の韓国風 ひよこ豆のサラダ 味噌汁	○	飲用牛乳,さば切り身 70g,赤みそ,ひよこまめ(乾),油揚げ,わかめ(乾燥、水戻し),豆腐,白みそ	精白米,上白糖,ごま油,澱粉,サラダ油,さとう	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,レモン汁,玉ねぎ,ねぎ,こまつな	しょうゆ,トウバンジャン,みりん,水,塩,酢,こしょう,洋辛子,厚けずり	735 kcal 33.7 g
5金	きな粉揚げパン チリコンカン マカロニサラダ	○	きな粉,飲用牛乳,★豚小間肉,ひよこまめ(乾),大豆(国産、乾),★ロースハム	ショートニングパン,油,さとう,サラダ油,じゃがいも,ツイストマカロニ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ,ホールトマト,きゅうり,ホールコーン缶,マッシュルームスライス	塩,こしょう,ウスターソース,トマトピューレ,トマトケチャップ,しょうゆ,パプリカ(粉),クミン,ローリエ(粉),チリパウダー,鶏ガラ,水,酢,洋辛子	808 kcal 31.0 g
8月	セサミトースト かぶのシチュー 海藻サラダ	○	飲用牛乳,★ベーコン,鶏小間肉,調理用牛乳,豆乳,生クリーム,サラダ海藻	食パン60g,ソフトマーガリン,グラニュー糖,白すりごま,練りごま白,サラダ油,小麦粉,バター,さとう,ごま油,白いりごま	はくさい,かぶ,にんじん,玉ねぎ,ホールコーン缶,キャベツ,もやし	塩,こしょう,鶏ガラ,水,ローリエ(粉),しょうゆ,塩,酢	707 kcal 24.1 g
9火	ご飯 ヤンニョムチキン 大根サラダ 菊花入りすまし汁	○	飲用牛乳,鶏もも切身 70g	精白米,塩こうじ,澱粉,さとう,サラダ油,白いりごま,焼きふ(丸ふ)	だいこん,きゅうり,にんじん,ねぎ,干し椎茸,こまつな,菊のり	酒,みりん,しょうゆ,コチュジャン,トマトケチャップ,酢,厚けずり,水,塩	716 kcal 26.5 g
10水	ご飯 魚の味噌焼き 野菜のレモン醤油 かきたま汁	○	飲用牛乳,さば切り身 70g,白みそ,たまご,豆腐	精白米,白いりごま,さとう,上白糖,澱粉	しょうが,きゅうり,もやし,ホールコーン缶,キャベツ,にんじん,レモン汁,玉ねぎ,ねぎ	しょうゆ,酒,水,厚けずり,塩	738 kcal 35.1 g
11木	醤油ラーメン ツツかえり煮干の甘辛揚げ オレンジゼリー	○	★豚小間肉,飲用牛乳,かえり煮干し,大豆(国産、乾),粉寒天	蒸し中華めん,サラダ油,さつまいも,澱粉,さとう,水あめ(酵素糖化),白いりごま,上白糖	しょうが,にんにく,もやし,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ねぎ,オレンジジュース	鶏ガラ,水,塩,こしょう,しょうゆ,酒,みりん	756 kcal 27.9 g
12金	ご飯 ししゃもの南蛮漬け ゴマドレッシングサラダ 味噌汁	○	飲用牛乳,ししゃも 20g,豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,澱粉,大豆白絞油,上白糖,練りごま白,白すりごま,さとう	しょうが,ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン缶,にんじん,だいこん	しょうゆ,酒,酢,七味唐辛子,出し汁,水,厚けずり	701 kcal 27.4 g
16火	ご飯 鯖のカレー焼 さっぱり和え 味噌汁	○	飲用牛乳,さば切り身 70g,油揚げ,豆腐,わかめ(乾燥、水戻し),赤みそ,白みそ	精白米,小麦粉,サラダ油,上白糖,じゃがいも	こまつな,もやし,にんじん,キャベツ,ホールコーン缶,レモン汁,玉ねぎ	酒,塩,カレー粉,しょうゆ,酢,みりん,出し汁,水,厚けずり	711 kcal 32.9 g
17水	セルフ照り焼きチキンサンド マカロニスープ 春雨サラダ	○	★鶏もも切身 70g,飲用牛乳,ウィンナー,★ロースハム	丸パン 70g,サラダ油,さとう,澱粉,マカロニ,緑豆はるさめ,ごま油,白いりごま	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな,ホールコーン缶,きゅうり,もやし,にんにく	しょうゆ,みりん,酒,水,鶏ガラ,塩,こしょう,酢	702 kcal 31.6 g
19金	スパゲティミートソース ベーコンポテトスープ 梨 1/6	○	★豚ひき肉,大豆(国産、乾),粉チーズ,飲用牛乳,★ベーコン	スパゲッティ,サラダ油,上白糖,じゃがいも,澱粉	にんにく,しょうが,マッシュルームスライス,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,ホールトマト,パセリ缶,キャベツ,なし	トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,中濃ソース,塩,しょうゆ,こしょう,酒,鶏ガラ,水	759 kcal 33.0 g
22月	ご飯 鶏肉のピリ辛焼き ツナサラダ 味噌汁	○	飲用牛乳,★鶏もも切身 70g,ツナひまわり油漬け,豆腐,油揚げ,わかめ(乾燥、水戻し),赤みそ,白みそ	精白米,ごま油,三温糖,サラダ油,さとう,じゃがいも	長ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,ホールコーン缶,玉ねぎ,こまつな	しょうゆ,酒,みりん,七味唐辛子,塩(伯方の塩),洋辛子,こしょう,酢,水,厚けずり	744 kcal 28.4 g
24水	シュガートースト チキンビーンズ コーンサラダ	○	飲用牛乳,大豆(国産、乾),鶏小間肉,★ロースハム	食パン 60g,ソフトマーガリン,グラニュー糖,さとう,サラダ油,じゃがいも,バター	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,グリーンピース(冷凍),にんにく,ダイストマト,キャベツ,きゅうり,冷凍コーン,赤パプリカ	ウスターソース,トマトケチャップ,トマトピューレ,パプリカ(粉),塩,しょうゆ,こしょう,水,鶏ガラ,こしょう混合,酢,塩	710 kcal 28.0 g
25木	ご飯 鯖のごまだれ焼き オニオンドレッシングサラダ 味噌汁	○	飲用牛乳,さくら 70g,★ロースハム,油揚げ,わかめ(乾燥、水戻し),赤みそ,白みそ	精白米,白いりごま,さとう,サラダ油,じゃがいも	きゅうり,ホールコーン缶,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,こまつな	酒,塩,こしょう,しょうゆ,みりん,酢,洋辛子,水,厚けずり	714 kcal 32.9 g
26金	和風スパゲティ 枝豆サラダ ココア蒸しパン	○	★ベーコン,刻み昆布,飲用牛乳,あおのり,調理用牛乳,たまご	スパゲッティ,サラダ油,さとう,ごま油,白いりごま,小麦粉,バター	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しめじ,干し椎茸,マッシュルームスライス,きゅうり,にんじん,キャベツ,むき枝豆	塩,しょうゆ,鶏ガラ,水,酢,ベーキングパウダー,ビュアココア	780 kcal 27.7 g
29月	カレーピラフ 野菜スープ ポテトフライ入りサラダ	○	★ベーコン,飲用牛乳,たまご,★ロースハム	精白米,バター,サラダ油,じゃがいも,大豆白絞油,さとう	玉ねぎ,にんじん,しめじ,ホールコーン缶,パセリ缶,キャベツ,こまつな,きゅうり	カレー粉,塩,こしょう,鶏ガラ,水,しょうゆ,酢,洋辛子	747 kcal 22.0 g
30火	金平ドッグ もやしとコーンサラダ 白菜のシチュー	○	★豚小間肉,ピザチーズ,飲用牛乳,鶏小間肉,調理用牛乳 都民の日給食♪	コッペパン 70g,サラダ油,さとう,じゃがいも,小麦粉,バター	にんじん,ごぼう,キャベツ,きゅうり,りよくとうもろやし,ホールコーン缶,はくさい,玉ねぎ	一味唐辛子,しょうゆ,酒,こしょう,酢,塩,塩,水	800 kcal 31.7 g

※アレルギー食品及び宗教除去食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。

9/9 重陽の節供...この日は菊の花を酒に浸して飲み、栗ご飯を食べて不老長寿を願う風習があるそうです。給食では、すまし汁に菊の花を入れる予定です。今のところ菊の花は給食で提供する食品のなかで最も高価です！見た目に抵抗があるかもしれませんが、ぜひ食べてみましょう！

10/1 都民の日...都民の日は生徒の皆さんがお休みなので、前日の9/30に東京都にちなんだ給食を提供する予定です。金平は東京都の郷土料理です。そして、現在国内で栽培されている90%以上のごぼうは“滝野川ごぼう”の血を受け継いでいるんだそう！滝野川ごぼうは、JA東京中央会のHPによると北区にある滝野川で改良されたごぼうのようです。ごぼうは調理の下処理に時間がかかるため食卓に並びにくい食品ですが、皆さんが住んでいる近くで、昔ごぼうの改良に力を入れていた人たちがいたのだと思うと、とてもごぼうが身近に感じられますね♪ごぼうは食物繊維がたっぷりですよく噛んで食べてくださいね。

