



9月 給食献立予定表

令和5年度

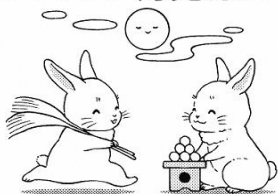
鷹南学園三鷹市立第五中学校

日	主食	牛乳	おかず	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			
1金	ご飯	○	鶏肉とうずら卵のさっぱり煮 ごま和え 豚汁	鶏手羽元、うずら卵、豚肉、木綿豆腐	牛乳	七分つき米、砂糖、黒こんにゃく、じゃがいも	白すりごま、油	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	745 kcal 32.2 g
4月	麦ご飯 <small>3年修学旅行</small>	○	戻り鰯とお芋と大豆の磯風味 白菜漬け 具沢山味噌汁	大豆、戻りかつお、木綿豆腐	牛乳、あおのり、細切り昆布	七分つき米、麦、じゃがいも、砂糖、でんぷん、黒こんにゃく	油	にんじん	しょうが、はくさい、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	749 kcal 31.0 g
5火	ピラフ <small>3年修学旅行</small>	○	魚のマヨネーズ焼き キャベツソテー 洋風かき卵スープ ピオーネ	ベーコン、鶏肉、さけ、たまご	牛乳、粉チーズ	七分つき米、麦、パン粉、じゃがいも、でんぷん	油、バター	にんじん、パセリ、ピーマン、赤ピーマン、こまつな	玉葱、コーン、キャベツ、巨峰	749 kcal 36.7 g
6水	ジャージャー麺 <small>3年振替休日</small>	○	いももち 野菜炒め	豚肉、レンズまめ、鶏肉	牛乳	蒸し中華めん、砂糖、でんぷん、じゃがいも	油、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、ピーマン、にら	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、もやし、キャベツ	746 kcal 30.4 g
7木	はちみつレモン トースト	○	ポークビーンズ 10品目のサラダ (減塩和風ドレッシング)	ベーコン、豚肉、大豆	牛乳、生クリーム	無塩食パン、はちみつ、砂糖、じゃがいも	バター、油	にんじん、トマト、さやいんげん、水菜、赤ピーマン	レモン、玉葱、セロリー、ごぼう、れんこん、切干しいんげん、きゅうり、キャベツ、コーン、えだまめ	749 kcal 29.7 g
8金	麦ご飯	○	魚の西京焼き お浸し 肉じゃが煮	さわら、粉かつお、豚肉、生揚げ	牛乳	七分つき米、麦、砂糖、糸こんにゃく、じゃがいも	油	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん	キャベツ、しょうが、玉葱	746 kcal 37.4 g
11月	ご飯	○	小魚のから揚げ カレーきんぴら 肉豆腐	にぎす、鶏肉、さつま揚げ、豚肉、木綿豆腐	牛乳	七分つき米、でんぷん、しらたき、じゃがいも、砂糖、車麩	油、白いりごま	にんじん、さやいんげん	ごぼう、玉葱、ねぎ	747 kcal 34.3 g
12火	マーガリンパン	○	魚のごまフライ ポイロキャベツ 冬瓜と春雨のスープ	青ヒラス、豚肉、ロースハム、たまご	牛乳	マーガリンパン、小麦粉、パン粉、緑豆はるさめ、でんぷん	白いりごま、油、ごま油	万能ねぎ	しょうが、キャベツ、にんにく、とうがん	769 kcal 36.1 g
13水	ガーリックライス、 ボジョ・アルペアド	○	コーンサラダ (ツナドレッシング) アセロラゼリー	ベーコン、鶏肉、ツナ	牛乳	七分つき米、麦、じゃがいも、砂糖	油、オリーブ油	にんじん、トマト缶	にんにく、セロリー、玉葱、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン	780 kcal 28.8 g
14木	秋季考査									
15金	秋季考査									
18月	敬老の日									
19火	こぎつねご飯 <small>2年職場体験</small>	○	ししゃもの二色揚げ 即席漬け 豆腐と野菜の すまし汁	鶏肉、油揚げ、絹ごし豆腐	牛乳、ししゃも、あおのり	七分つき米、麦、砂糖、小麦粉、でんぷん	油、揚げ油	にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、干し椎茸、はくさい、ねぎ	752 kcal 33.3 g
20水	ポークストロガノフ <small>2年職場体験</small>	○	マカロニサラダ なし	豚肉、ロースハム	牛乳、チーズ、生クリーム	七分つき米、麦、小麦粉、米粉、マカロニ、砂糖	油、バター	にんじん	にんにく、セロリー、玉葱、マッシュルーム、きゅうり、コーン、なし	812 kcal 27.0 g
21木	ちゃんぽんうどん <small>2年職場体験 E組マラソン大会試走</small>	○	魚の香味揚げ 浦上そばろ りんごゼリーポンチ	豚肉、かまぼこ、いかげそ、さば、さつま揚げ	牛乳、寒天	うどん、砂糖、でんぷん、糸こんにゃく	油、ごま油、白すりごま	にんじん、さやいんげん	しょうが、たけのこ、キャベツ、きくらげ、にんにく、ごぼう、もやし、みかん缶、パイン缶	755 kcal 36.5 g
22金	わかめご飯 <small>1年校外学習</small>	○	魚の葱味噌かけ おかか和え 筑前煮	ミナミカゴカマス、糸けずり、鶏肉、さつま揚げ	牛乳、わかめ	七分つき米、麦、砂糖、黒こんにゃく、じゃがいも	ごま油、白すりごま、油	こまつな、にんじん、さやいんげん	にんにく、ねぎ、はくさい、えのきたけ、ごぼう、しょうが、たけのこ、干し椎茸	748 kcal 35.8 g
25月	麦ご飯 鉄火みそ	○	豚玉蒸し 五目汁	大豆、豚肉、焼き竹輪、たまご、鶏肉、油揚げ	牛乳	七分つき米、麦、砂糖、車ふ	油、白いりごま、ごま油	にんじん、さやいんげん、こまつな	なす、玉葱、干し椎茸、ごぼう、だいこん、はくさい	770 kcal 33.4 g
26火	スパゲティ ミートソース	○	ポテトの ガーリックフライ こんにゃくサラダ (青じそドレッシング)	豚肉、大豆	牛乳、チーズ	スパゲッティ、小麦粉、じゃがいも、パン粉、こんにゃく	オリーブ油、油	にんじん、パセリ	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	804 kcal 30.3 g
27水	高菜チャーハン	○	豆腐と海老の炒め物 パンパシジー ピオーネ	豚肉、鶏肉、木綿豆腐、むきえび、うずら卵	牛乳	七分つき米、麦、砂糖、でんぷん	ごま油、油、白ねりごま	たかな漬、にんじん、チンゲンツァイ	にんにく、しょうが、ねぎ、干し椎茸、たけのこ、もやし、コーン、きゅうり、巨峰	747 kcal 38.3 g
28木	胚芽食パン マーマレード	○	さつま芋のシチュー じゃこ入り海藻サラダ (香りごまドレッシング) りんご	豚肉、白いんげん豆	牛乳、チーズ、生クリーム、ちりめんじゃこ、海藻	胚芽食パン、さつまいも、小麦粉	油、バター	にんじん、パセリ	マーマレード、玉葱、しめじ、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご	751 kcal 28.3 g
29金	さんまご飯	○	中華和え 月見だんご汁	さんま、ロースハム、鶏肉、油揚げ、かまぼこ	牛乳	七分つき米、麦、でんぷん、砂糖、水あめ、緑豆はるさめ、白玉	ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、えだまめ、もやし、きゅうり、干し椎茸、だいこん、はくさい、ねぎ	764 kcal 27.9 g
30土	道徳地区公開講座									

※都合により、献立を変更する場合があります。

※サラダはすべて加熱してあります。

秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

市内産野菜

9月は、三鷹市北野の地場産農家川瀬さんから、なす・ピーマンが、またJAからはじゃがいも・葉ねぎ・玉葱が届く予定です！



三鷹市はチリのホストタウンということで、チリの独立記念日(9/18)にちなみ、今年もチリ料理をお出します。
9/13の「ボジョ・アルペアド」はオレガノなどの香辛料が入った「チリ風鶏肉とグリーンピースの煮込み」です！

関東大震災から100年

関東大震災は、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直してみましよう。

