

9月献立表

令和7年度
豊島区立巣鴨北中学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1  アレルゲン エネルギー たんぱく質 脂質	2 ・牛乳 ・チキンカレーライス ・海藻サラダ ・梨 大豆・乳・果物 765 22.8 24.5	3 ・牛乳 ・秋の香りごはん ・冬瓜の煮物 ・塩豚汁 ・ぶどうゼリー 大豆 739 26.9 21.5	4 ・牛乳 ・ごまごまごはん ・チーズタッカルビ ・しらたきチャプチェ ・中華卵スープ 乳・大豆・卵 745 30.1 26.1	5 ・牛乳 ・衣笠丼 ・野菜のかつお節あえ ・吉野汁 ・白玉入り小倉抹茶ミルク寒 大豆・卵・乳 785 28.7 25.6
8 ・牛乳 ★キムチチャーハン ・こまつなサラダ ・卵スープ ・マラーカオ 卵・乳 785 27.8 29.7	9 重陽の節句献立 ・牛乳 ・栗ごはん ・鮭のマヨチーズ焼き ・菊入りおひたし ・のっぺい汁 大豆・乳・もやし 712 33.2 26.4	10 3年なし ・牛乳 ・鶏ごぼうおこわ ・ひじきの卵焼き ★みそポテト ・すまし汁 卵・大豆 726 28.9 23.4	11 3年なし ・牛乳 ・秋のきのこベーコン スープスパゲティ ・オニオンドレッシングサラダ ・小松菜リンゴケーキ 乳・果物 744 23.5 29.7	12 3年なし ・牛乳 ・わかめごはん ・カレーコロッケ ・グリーンサラダ ・ふわ玉スープ 大豆・乳・卵・もやし 717 25.6 22.2
15 敬老の日 	16 まごわやさしい献立 ・牛乳 ・ごはん ・めだいのピリ辛ソース ・わかめのサラダ ・みそ汁 ・水ようかん アレルゲン無し 759 33.3 22.6	17 ・牛乳 ・麻婆豆腐丼 ・春雨サラダ ★フルーツポンチ 大豆・もやし 853 28.5 31.3	18 ・牛乳 ・ハニーレモントースト ・イタリアンドレッシングサラダ ・コーンチャウダー ・ぶどう食べ比べ 乳 724 22.7 30.6	19 ・牛乳 ・ごはん ・豚肉のステーキソースかけ ・ごまじゃこあえ ・呉汁 大豆 767 35.0 26.3
22 ・牛乳 ・ごはん ・かみかみ昆布ふりかけ ・生揚げ入り肉じゃが ・切干大根の酢の物 大豆 733 30.1 21.0	23 秋分の日 	24 ・牛乳 ・あんかけ焼きそば ・バンバンジーサラダ ・にらたまスープ 卵 746 33.7 22.5	25 2年なし ・牛乳 ★チキンホワイトドリア ・にんじんだレッシングサラダ ・ジュリエヌスープ 乳 775 28.2 33.5	26 2年なし ・牛乳 ・ウィンナーピラフ ・魚のムニエル ・かぼちゃチップスサラダ ・ABCマカロニスープ 乳 810 40.7 25.7
29 ・牛乳 ★ビビンバ ・青のり豆パテ ・わかめスープ もやし・大豆 732 30.8 23.9	30 ・牛乳 ・きびごはん ・かつおの南蛮漬け ・おごのりサラダ ・豆乳みそ汁 大豆 718 35.2 18.7	今月の給食目標 よい食事のマナーを身に付けよう ○食事のマナーについて振り返りましょう。 ○規則正しい食生活で生活のリズムを整えましょう。		



☆献立は都合により変更になることがあります。
 ☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧が必要な場合は栄養士へ連絡してください。
 ☆「アレルゲン」は飲料牛乳以外のアレルゲンを表示しています。
 ★はリクエスト献立です。