



9月献立表



2025年 9月

港区立六本木中学校

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	その他	エネルギー kcal たんぱく質 g
2火	いわしマーボー茄子丼	○	梅サラダ かき玉スープ	牛乳、いわし、茎わかめ、 かつお節、豆腐、鶏卵、八 丁みそ	精白米、サラダ油、三温 糖、でん粉、ごま油	なす、赤ピーマン、黄ピーマン、干 しいたけ、にんにく、しょうが、長 ねぎ、切干し大根、人参、きゅうり、 キャベツ、梅干し、えのき、小松菜	鶏がら、醤油、薄口醤油、オイスター ソース、酒、トウバンジャン、米酢、み りん、黒こしょう	736 30.7
3水	カレーピラフ	○	じゃがもちスープ バレンシアオレンジ	牛乳、鶏肉、ウインナー、 あさり、豚肉	精白米、米粒麦、バター、 サラダ油、じゃが芋、でん 粉、ごま油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 ピーマン、黄ピーマン、しょうが、 にんにく、キャベツ、大根、長ねぎ、 バレンシアオレンジ	塩、ターメリック、白ワイン、黒こ しょう、カレー粉、トマトピューレ、 鶏がら、酒、醤油	722 26.2
4木	カリカリ梅ご飯	○	卵焼きのひき肉あんかけ キャベツとヒジキの和風サラダ 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳、鶏卵、鶏肉、ひじき、 糸削り節、みそ、油揚げ、 豆腐	精白米、サラダ油、三温 糖、でん粉、ごま油	刻み梅、人参、玉ねぎ、干しいたけ、 切干し大根、キャベツ、きゅうり、 小松菜、長ねぎ	塩、酒、薄口醤油、醤油、だしかつお厚 削り節、みりん、米酢、黒こしょう、だ し昆布	741 32.5
5金	白飯	○	レバカツ 切干大根のハリハリ漬け 冬瓜のすまし汁	牛乳、鶏肝臓(生)、ハム、 ちりめんじゃこ、鶏肉、油 揚げ	精白米、サラダ油、米粉、 パン粉、ごま油、三温糖	にんにく、人参、切干し大根、キャ ベツ、きゅうり、冬瓜、小松菜	カレー粉、醤油、中濃ソース、ウス ターソース、みりん、塩、純米酢、だし 昆布、だしかつお厚削り節	778 37.2
8月	ピピンバ	○	豆腐とわかめのスープ 梨	牛乳、豚肉、鶏卵、豆腐、わ かめ	精白米、ごま油、三温糖、 サラダ油	にんにく、しょうが、長ねぎ、人参、 切干し大根、小松菜、玉ねぎ、梨	醤油、トウバンジャン、塩、米酢、鶏が ら、黒こしょう、薄口醤油、みりん	722 31.8
9火	【重陽の節句】 吹き寄せご飯	ジョア	白身魚の釈迦酢餡かけ ちらしかまぼこのすまし汁	鶏肉、油揚げ、さめ、豆腐、 かまぼこ、ジョア(スト ロベリー)	精白米、もち米、粟、三温 糖、米粉、じゃが芋、サラ ダ油、上白糖	干しいたけ、ほんしめじ、人参、玉 ねぎ、小松菜、こねぎ	酒、醤油、塩、だしかつお厚削り節、だ し昆布、みりん、米酢、カレー粉、薄口 醤油	769 31.9
10水	ハチミツレモントースト	○	ハンガリアンシチュー ツナサラダ	牛乳、ベーコン、豚肉、 チーズ、ツナ	食パン、バター、はちみつ、 サラダ油、じゃが芋、薄 力粉、バター、上白糖	レモン果汁、玉ねぎ、人参、トマト 缶、ブロッコリー、キャベツ、きゅ うり	鶏がら、塩、黒こしょう、ペイリーフ、 トマトケチャップ、中濃ソース、カ レー粉、赤ワイン、米酢、醤油	764 28.2
11木	白飯	○	魚のスパイシーマヨ焼き 大豆入りきんぴら 玉ねぎと生揚げの味噌汁 ブルー	牛乳、さわか、豚肉、大豆、 生揚げ、みそ、わかめ	精白米、マヨネーズ(卵な し)、サラダ油、こんにやく、 三温糖、ごま油、白ご ま	にんにく、ごぼう、人参、えのき、玉 ねぎ、ブルー	塩、カレー粉、黒こしょう、チリパウ ダー、みりん、醤油、一味唐辛子、だし かつお厚削り節	832 37.1
12金	トマトの冷製パスタ	○	ポテトのハニーサラダ 米粉のオレンジケーキ	牛乳、鶏肉、いか、あさり、 チーズ、鶏卵	オリーブ油、スパゲティ、 サラダ油、じゃが芋、はち みつ、上白糖、米粉、パ ター	にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、黄 ピーマン、トマトジュース、トマ ト、人参、きゅうり、オレンジジ ュース、オレンジマーマレード	白ワイン、塩、黒こしょう、バジル、タ バスコ、鷹の爪、純米酢、米酢、からし (粉)、ベーキングパウダー	861 33.3
16火	胚芽パン	○	フィッシュアンドチップス コロネーションサラダ レンズ豆入リスコッチブロス	牛乳、たら、鶏肉、レンズ 豆	胚芽パン、サラダ油、薄力 粉、じゃが芋、マヨネーズ (卵なし)、押麦	キャベツ、人参、きゅうり、ホール コーン、オレンジマーマレード、に んにく、セロリ、玉ねぎ	塩、タイム、黒こしょう、ベーキング パウダー、炭酸水、トマトケチャッ プ、カレー粉、酒、鶏がら、ローリエ、 白ワイン、ペイリーフ、パセリ	776 37.2
17水	葉飯 油揚げ入り	○	鶏肉の塩こうじ焼き きゅうりとわかめの酢の物 さつまいもの味噌汁	牛乳、油揚げ、鶏肉、わか め、かに風味かまぼこ、生 揚げ、みそ	精白米、ごま油、三温糖、 さつま芋、こんにやく	小松菜、きゅうり、玉ねぎ、人参	薄口醤油、みりん、醤油、塩麹、純米 酢、だし昆布、だしかつお厚削り節	766 30.7
18木	卵ジャコチャーハン	○	大根とぎょうりの中華和え 坦々スープ ミルクレバーパエリアソース	牛乳、焼豚、ちりめんじゃ こ、鶏卵、鶏肉、生揚げ、み そ、わかめ、寒天	精白米、サラダ油、上白 糖、ごま油、緑豆春雨、白 ごま	しょうが、人参、長ねぎ、大根、きゅ うり、えのき、ブルーベリージャム	酒、醤油、塩、黒こしょう、米酢、純米 酢、一味唐辛子、鶏がら、トウバン ジャン、みりん、赤ワイン	723 31.7
19金	白飯	○	五目春巻き 鶏肉とじゃが芋の旨煮 ぶどう 食べ比べ	牛乳、鶏肉、うずら卵	精白米、春巻きの皮、サラ ダ油、ごま油、緑豆春雨、 でん粉、こんにやく、じゃ が芋、三温糖	しょうが、干しいたけ、たけのこ、 長ねぎ、にら、ごぼう、人参、玉ね ぎ、さやいんげん、巨峰、ロザリオ ピアンコ	酒、塩、醤油、黒こしょう、みりん、薄 口醤油、だしかつお厚削り節	862 28.2
22月	シーフードクリームライス	○	アロカシーのグリーンサラダ 梨	牛乳、鶏肉、チーズ、生ク リーム、あさり、いか	精白米、バター、サラダ 油、薄力粉、白いんげん豆	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ブ ロccoli、キャベツ、きゅうり、 梨	白ワイン、塩、カレー粉、黒こしょう、 ペイリーフ、鶏がら、ローリエ、パセ リ、米酢	807 28.4
24水	冷やしきつねうどん	○	大豆とジャコの甘辛揚げ ほうれん草の米粉マフィン	牛乳、かまぼこ、鶏肉、油 揚げ、大豆、ちりめんじゃ こ、鶏卵、加糖練乳	三温糖、うどん、サラダ 油、さつま芋、でん粉、グ ラニュー糖、米粉、バター	人参、オクラ、長ねぎ、ほうれん草	だし昆布、だしかつお厚削り節、みり ん、塩、薄口醤油、醤油、ベーキング パウダー	756 28.5
25木	豚肉のねぎ味噌丼	○	キャベツのサラダ サンラータン	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、豆 腐、鶏卵	精白米、サラダ油、上白 糖、でん粉、ごま油	しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ、小 松菜、キャベツ、きゅうり、ホール コーン、きくらげ、トマト	酒、醤油、みりん、純米酢、米酢、塩、 ラー油、トウバンジャン、鶏がら、黒 こしょう	738 34.3
26金	白飯	○	いかとえびのチリソース 搾三糸 中華風卵スープ 早生みかん	牛乳、いか、えび、豆腐、鶏 卵	精白米、サラダ油、三温 糖、でん粉、緑豆春雨、ご ま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ね ぎ、人参、きゅうり、ほうれん草、み かん	塩、醤油、酒、トマトケチャップ、ウス ターソース、トウバンジャン、パプリ カ、純米酢、米酢、からし(粉)、鶏が ら、黒こしょう、みりん	802 34.3
29月	白飯	○	ひじきふりかけ 糸削り入り げいちゃん【岐阜県郷土料理】 すったて汁【岐阜県郷土料理】	牛乳、芽ひじき、糸削り 節、鶏肉、みそ、豚肉、大豆	精白米、三温糖、サラダ油	にんにく、人参、キャベツ、ピーマ ン、大根、長ねぎ、きくらげ、小松菜	醤油、純米酢、酒、塩、煮干し	721 35.7
30火	焼きおにぎりのスープ茶漬け	○	かつおのさんしょう揚げ 小松菜のゴマ和え	牛乳、刻み昆布、干しえ び、かつお	精白米、サラダ油、でん 粉、三温糖、白ごま	人参、玉ねぎ、えのき、みつば、しょ うが、小松菜、キャベツ、切干し大 根	酒、薄口醤油、塩、みりん、醤油、さん しょう、だし昆布、だしかつお厚削り 節	747 35.1

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

9月9日(火)白身魚の釈迦酢餡かけは、夏休みに港区主催の米粉利用促進講習会で教わった料理です。魚や餡に米粉を使用し、カレー風味の味付けになっています。楽しみにしてください。



不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。

