



9 月 献 立 表



2026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 水	マーボー丼	○	春雨のサラダ めかぶと卵のスープ パレンシアオレンジ	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、ハム、めかぶ、鶏卵	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、緑豆春雨、上白糖、白ごま	にんにく、しょうが、干しいたけ、人参、長ねぎ、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、えのき、パレンシアオレンジ	トウバンジャン、鶏ガラ、酒、醤油、純米酢、米酢、塩、からし(粉)、黒こしょう、薄口醤油	772 31.2
3 木	チキンカレー	○	揚げ大豆のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、大豆、ヨーグルト	精白米、サラダ油、じゃが芋、バター、薄力粉、でん粉、さつま芋、三温糖、粉糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、きゅうり、パイン缶、黄桃缶、みかん缶	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、ベイリーフ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、カルダモン(粉)、ガラムマサラ、オールスパイス、コリアンダー、タイム、純米酢、薄口醤油、白こしょう	901 30.6
4 金	焼肉チャーハン	○	パンパンジーサラダ 卵と豆腐のスープ ホットク	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、鶏卵	精白米、ごま油、サラダ油、三温糖、上白糖、白ごま、でん粉、強力粉、白玉粉、はちみつ、黒砂糖	人参、にんにく、しょうが、長ねぎ、チンゲンサイ、切干し大根、きゅうり、キャベツ、えのき、玉ねぎ	塩、酒、醤油、ウスターソース、みりん、黒こしょう、米酢、鶏がら、ドライイースト、シナモン	793 30.3
7 月	白飯	○	じゃこと小松菜のふりかけ いけいちゃん【岐阜県郷土料理】 すったて汁【岐阜県郷土料理】 冷凍みかん	牛乳、ちりめんじゃこ、糸削り節、油揚げ、鶏肉、みそ、豚肉、大豆	精白米、ごま油、サラダ油、三温糖、でん粉	小松菜、にんにく、人参、キャベツ、ピーマン、大根、長ねぎ、きくらげ、冷凍みかん	酒、醤油、みりん、だし煮干し、塩	744 36.1
8 火	トマトの冷製パスタ	○	ポテトのハニーサラダ 米粉のレモンケーキ	牛乳、鶏肉、いか、あさり、チーズ、鶏卵	オリーブ油、スパゲティ、じゃが芋、サラダ油、はちみつ、三温糖、米粉	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、レモン果汁	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	810 31.9
9 水	【重陽の節句給食】 吹き寄せご飯	○	鮭の梅焼き 小松菜の菊花和え じゃがいものすまし汁 巨峰	牛乳、鶏肉、油揚げ、さけ、豆腐、かまぼこ	精白米、もち米、栗、サラダ油、三温糖、じゃが芋	干しいたけ、ほんしめじ、人参、梅干し、長ねぎ、小松菜、キャベツ、菊の花、こねぎ、巨峰	酒、醤油、塩、だし昆布、みりん、米酢、だしかつお厚削り節、薄口醤油	739 37.4
10 木	セルフ コロッパン	○	アロコーのグリーンサラダ 白いんげん豆の米粉シチュー	牛乳、鶏肉、いんげん豆、白いんげん(ペースト)、生クリーム	無塩パン、サラダ油、じゃが芋、薄力粉、米粉、パン粉、バター	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、人参、かぼちゃ	塩、黒こしょう、中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、米酢、鶏がら、ローリエ、白こしょう、ベイリーフ(粉)	780 30.2
11 金	【商店街コラボメニュー】 五目ご飯	○	米なすの煮おろし 具だくさんの赤だし味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、ちりめんじゃこ、みそ、油揚げ	精白米、サラダ油、生鮭、でん粉、さつま芋、こんにゃく	人参、べいなす、ブロッコリー、大根、ごぼう、しいたけ、ほうれん草	みりん、醤油、だし昆布、酒、薄口醤油、だしかつお厚削り節	783 30.0
14 月	梅わかめご飯	○	さばの香味焼き キャベツのおかか和え さつま芋の味噌汁	牛乳、わかめごはんの素、さば、糸削り節、生揚げ、みそ	精白米、サラダ油、三温糖、さつま芋、ごま油	刻み梅、長ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、小松菜、人参、玉ねぎ	醤油、みりん、酒、だし昆布、だしかつお厚削り節	728 32.2
15 火	ハチミツレモントースト	○	ポークビーンズ チーズ入りかぼちゃサラダ	牛乳、豚肉、ベーコン、ひよこ豆、チーズ、ハム	食パン、バター、はちみつ、サラダ油、じゃが芋	レモン果汁、セロリ、人参、玉ねぎ、きゅうり、かぼちゃ	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、黒こしょう、ベイリーフ(粉)、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、パセリ、米酢	726 30.1
16 水	シーフードクリームライス	○	ツナサラダ 梨	牛乳、鶏肉、いんげん豆(ペースト)、チーズ、生クリーム、あさり、いか、ツナ	精白米、バター、サラダ油、薄力粉、上白糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、梨	白ワイン、塩、カレー粉、黒こしょう、鶏がら、ローリエ、パセリ、米酢、醤油	809 30.0
17 木	白飯	○	きびなごの青のりチーズ揚げ 鶏肉とじゃが芋のキムチ煮 ピオーネ	牛乳、きびなご、チーズ、青のり、鶏肉、うずら卵	精白米、サラダ油、薄力粉、こんにゃく、じゃが芋、三温糖	しょうが、にんにく、ごぼう、人参、玉ねぎ、キムチ、さやいんげん、ピオーネ	塩、酒、鶏がら、みりん、醤油、薄口醤油	726 33.3
18 金	広東麺	○	揚げ芋の和風サラダ ミルクゼリーパルベソース	牛乳、豚肉、えび、ツナ、寒天	中華麺、サラダ油、ごま油、三温糖、でん粉、じゃが芋、オリーブ油、上白糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、干しいたけ、白菜、ブルーベリージャム	鶏がら、豚骨、塩、黒こしょう、醤油、米酢、白こしょう、赤ワイン	733 30.1
24 木	ビビンバ	○	豆腐とわかめのスープ きゅうりのピリ辛漬け 早生みかん	牛乳、豚肉、鶏卵、豆腐、わかめ	精白米、ごま油、三温糖、でん粉、サラダ油、白ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、人参、切干し大根、小松菜、えのき、きゅうり、みかん	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、ラー油	758 33.0
25 金	【中秋の名月】 さつま芋ご飯	○	生揚げと豚肉の炒め煮 お月見かまぼこ汁 お月見団子	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、鶏肉、かまぼこ、きな粉	精白米、もち米、さつま芋、サラダ油、こんにゃく、三温糖、白玉粉、上新粉、グラニュー糖	人参、玉ねぎ、さやいんげん、大根、小松菜	酒、塩、みりん、醤油、だし昆布、だしかつお厚削り節、薄口醤油	815 30.1
28 月	カツオ飯	○	塩昆布のサラダ どろめ汁【高知県郷土料理】 梨	牛乳、かつお、塩昆布、かまぼこ、釜揚げしらす、豆腐、わかめ、みそ	精白米、でん粉、薄力粉、米粉、サラダ油、三温糖、上白糖	しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、長ねぎ、梨	だし昆布、醤油、みりん、酒、一味唐辛子、塩、白こしょう、りんご酢、だし煮干し	752 30.4
29 火	チキンライス	○	マカロニサラダ ジュリエンスープ カスタードプリン	牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン、鶏卵	精白米、米粒麦、バター、サラダ油、はちみつ、マカロニ、マヨネーズ(卵なし)、上白糖、グラニュー糖	玉ねぎ、人参、エリンギ、きゅうり、セロリ、キャベツ	塩、パプリカ、白ワイン、黒こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、みりん、米酢、白こしょう、鶏がら、ベイリーフ、酒、ベイリーフ(粉)、パセリ、バニラエッセンス	895 30.0
30 水	白飯	○	ブリカツ 切干大根のハリハリ漬け 冬瓜のすまし汁	牛乳、ぶり、かに風味かまぼこ、鶏肉、油揚げ	精白米、サラダ油、米粉、薄力粉、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、えのき、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	799 32.9

※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。

～お知らせ～

◎商店街コラボメニュー◎

区内商店街の飲食店と連携し、お店自慢のメニューを学校給食用にアレンジしたレシピです。

9月11日(金)は、お店が六本木にあるSho jin 宗胡(そうご)さんとのコラボメニューです。旬の素材を大切に野菜がメインの精進料理をモダンな懐石スタイルで提供するお店です。米茄子煮おろしに使用する茄子に1個ずつ切れ目を入れることで、茄子の甘さを堪能できる料理です。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。



菊料理



菊花酒



9月 食育たより

港区立六本木中学校
令和8年9月1日

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

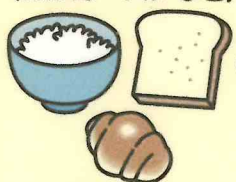
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

