



9月予定献立表



御徒町台東中学校
給食回数20回

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	夏野菜のカレーライス	○	鶏ガラ 豚肩小間肉	粉チーズ	にんじん かぼちゃ トマト 赤ピーマン	にんにく しょうが ズッキーニ 玉葱	精白米 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	819kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス 生わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油	
	くだもの					冷凍みかんの予定			25.1g
2火	ごはん	○					精白米		835kcal
	キムムッチ			きざみのり		にんにく	砂糖	ごま油 白ごま	
	ひき肉とじゃがいもの中煮		豚ひき肉 大豆 赤みそ		にんじん にら	しょうが 玉葱 長ねぎ たけのこ 干し椎茸	じゃがいも 砂糖 でんぷん	米白絞油 ごま油	32.0g
	イカともやしのごま醤油和え		いか短冊		こまつな	もやし 長ねぎ しょうが		ごま油 白ごま	
3水	ごはん	○					精白米		776kcal
	鶏肉のスタミナ焼き		鶏もも切り身			長ねぎ にんにく しょうが		ごま油	
	五目豆		大豆 油揚げ さつま揚げ	干ひじき	にんじん		砂糖	米サラダ油	31.7g
	みそ汁		白みそ		こまつな	だいこん 玉葱	じゃがいも		
4木	セルフフィッシュサンド	○	ホキ			キャベツ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 生パン粉	米白絞油	741kcal
	じゃが芋とベーコンのスープ		鶏ガラ ベーコン		にんじん こまつな	しょうが 玉葱	じゃがいも	米サラダ油	
	果物					巨峰の予定			34.5g
5金	なすのミートソースパゲッティ	○	豚ひき肉 レンズ豆		にんじん ホールトマト缶	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム なす	スパゲティ 小麦粉 砂糖	米サラダ油	712kcal
	フレンチサラダ					キャベツ ホールコーン きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油	
	果物		連携都市 茨城県筑西市産の梨			なしの予定			28.2g
8月	枝豆と塩昆布の混ぜご飯	○		塩昆布		えだまめ	精白米		755kcal
	魚の西京焼き		さわら 西京みそ				砂糖		
	菊花おろし煮ひたし				こまつな	えのきたけ だいこん キャベツ きくの花			33.7g
	さつま汁		油揚げ		にんじん こまつな	干し椎茸 ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく		
9火	ホイコーロー丼	○	豚肩小間肉 赤みそ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ キャベツ	精白米 でんぷん	米サラダ油 ごま油	785kcal
	冬瓜と卵のスープ		鶏ガラ 卵 鶏もも小間肉		にんじん	干し椎茸 玉葱 とうがん	でんぷん		
	フルーツゼリー			粉寒天		白桃缶 みかん缶	砂糖 サイダー		29.4g
10水	お好み焼きドッグ	○	豚もも小間肉 糸けずりぶし	ビザ用チーズ あおのり	にんじん	キャベツ 玉葱 ホールコーン	ミルクパン	米サラダ油	681kcal
	荻わかめサラダ			くきわかめ 細切り		だいこん キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	
	ひき肉とワンタンのスープ		鶏ガラ 鶏ひき肉		にんじん こまつな	しょうが もやし 長ねぎ	ワンタンの皮	米サラダ油 ごま油	33.0g
11木	ごはん	○					精白米		704kcal
	魚の生姜焼き		生鮭			しょうが		ごま油	
	野菜のおひたし				こまつな にんじん	キャベツ			34.3g
	五目みそ汁		豆腐 赤みそ 白みそ		にんじん こまつな	だいこん 長ねぎ	じゃがいも		
12金	カルピチャーハン	○	豚肩小間肉 かき油		にんじん ピーマン 鷹の爪	玉葱	精白米 砂糖	米サラダ油 ごま油	792kcal
	キムチと卵のスープ		鶏ガラ 卵 豆腐 豚肩小間肉		にんじん こまつな	玉葱 はくさい(キムチ漬)	でんぷん	米サラダ油	
	大豆と小魚の炒り煮		大豆	かえり煮干し			でんぷん 砂糖	米白絞油 白ごま	34.4g

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16火	こぎつねうどん	○	鶏もも小間肉 油揚げ		にんじん	キャベツ 長ねぎ	砂糖 うどん	ごま油	752kcal
	大根の南蛮漬					だいこん きゅうり		ごま油	
	キャラメルポテト						さつまいも グラニュー糖	米白絞油 有塩バター	27.7g
17水	なす入り麻婆豆腐丼	○	鶏ガラ 豆腐 豚ひき肉 赤みそ		にんじん	なす にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	772kcal
	ひじきとツナのボン酢和え		ツナ缶	干ひじき	こまつな にんじん	キャベツ レモン汁	砂糖	ごま油	
	果物					なしの予定			29.7g
18木	ツナコーントースト	○	ツナ缶			玉葱 ホールコーン	食パン	マヨネーズ (たまご不使用)	691kcal
	ミネストローネスープ		鶏ガラ ベーコン 豚肩小間肉	粉チーズ	にんじん ホールトマト缶	にんにく 玉葱 キャベツ	じゃがいも マカロニ 砂糖	米サラダ油	
	根菜サラダ				にんじん	ごぼう だいこん きゅうり 玉葱		米サラダ油	27.2g
19金	さんまの蒲焼丼	○	さんま蒲焼き用			しょうが	精白米 小麦粉 でんぷん 砂糖	米白絞油	793kcal
	辛子煮びたし				こまつな にんじん	もやし キャベツ			
	すまし汁		豆腐	生わかめ		えのきたけ 玉葱			27.4g
20土	カレーピラフきのこのクリームソースがけ	○	鶏もも小間肉 白いんげん 鶏ガラ	調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉葱 ぶなしめじ エリンギ	精白米 小麦粉	米サラダ油	869kcal
	コーンサラダ				にんじん	キャベツ ホールコーン きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油	
	豆乳プリン黒蜜がけ		豆乳(無調整)	粉寒天			砂糖 黒砂糖		26.0g
24水	わかめご飯	○		わかめ			精白米	白ごま	774kcal
	酢豚		豚もも角切り肉 鶏ガラ		にんじん ピーマン	しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ	でんぷん じゃがいも 砂糖	米白絞油 米サラダ油	
	五目スープ		鶏ガラ 鶏もも小間肉		にんじん チンゲンツァイ	玉葱 もやし			25.9g
25木	ごはん	○					精白米		778kcal
	魚の香味焼き		さば			にんにく しょうが 長ねぎ		ごま油	
	芋入り金平				にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	白ごま ごま油	33.2g
26金	かきたま汁	○	卵	冷凍わかめ	チンゲンツァイ	玉葱	でんぷん		
	ナンピザ		ベーコン	ビザ用チーズ	ピーマン トマトピューレ	玉葱 マッシュルーム水素 にんにく	ナン (冷)	米サラダ油 オリーブ油	682kcal
	ポトフ		鶏ガラ ベーコン 豚肩小間肉		にんじん 乾燥パセリ	玉葱 キャベツ かぶ セロリ	じゃがいも		
29月	大根入りサラダ	○				キャベツ きゅうり だいこん 玉葱	砂糖	米サラダ油	29.1g
30火	タンメン うすら卵入り	○	鶏ガラ うすら卵 豚肩小間肉 豚骨		にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ 玉葱 長ねぎ	中華めん	米サラダ油	703kcal
	ししゃものレモン揚げ			ししゃも		レモン	でんぷん	米白絞油	
	大豆もやしのナムル				にんじん こまつな	だいずもやし にんにく 長ねぎ	砂糖	ごま油	33.8g
30火	鶏とごぼうのピラフ	○	ベーコン 鶏もも小間肉		にんじん	しょうが ごぼう ぶなしめじ	精白米	有塩バター 米サラダ油	801kcal
	ベーコンエッグ		ベーコン 卵	ビザ用チーズ	乾燥パセリ				
	野菜スープ		鶏ガラ 鶏もも小間肉		にんじん こまつな	玉葱 えのきたけ キャベツ	じゃがいも		31.2g
30火	果物	○				生ブルーの予定			

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
☆裏面が給食だよりになっています。