

9月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数19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	たんぱく質
1 火	夏野菜のカレーライス	○	鶏ガラ 豚肩小間肉	粉チーズ	にんにく かぼちゃ トマト 卵 マン トマトグチャップ	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	829kcal
	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	ごま油 米サラダ油	
	くだもの					冷凍みかんの予定			26.0g
2 水	お好み焼きドッグ	○	鶏もも小間肉 糸けすりふし	ビザ用チーズ あおのり	にんにん	キャベツ 玉葱 ホールコーン缶	ミルクパン	米サラダ油	708kcal
	豆腐サラダ		絹ごし豆腐	生わかめ		キャベツ きゅうり	緑豆はるさめ 砂糖	ごま油 白ごま	
	ひき肉とワンタンのスープ		鶏ガラ 鶏ひき肉		にんにん こまつな	しょうが もやし 長ねぎ	じゃがいも ワンタンの皮	米サラダ油 ごま油	34.5g
3 木	さつまいも入り豚飯	○	豚肩小間肉				精白米 さつまいも	有塩バター 米サラダ油	789kcal
	千草焼き		鶏ひき肉 卵		にんにん ほうれんそう	玉葱	砂糖	米サラダ油	
	もやしのごまじょうゆあえ				にんにん こまつな	もやし ホールコーン缶	砂糖	すりごま	34.1g
	ごぼうのみそ汁		豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	冷凍わかめ		ごぼう 長ねぎ			
4 金	なす入り麻婆豆腐	○	鶏ガラ 赤みそ 豚ひき肉 豆腐		にんにん	なす にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 でんぶ	米サラダ油 ごま油	773kcal
	ひじきとツナのボン酢和え		ツナ缶	干ひじき	こまつな にんにん	キャベツ レモン汁	砂糖	ごま油	
	くだもの		連携都市 茨城県筑西市産の梨			梨の予定			29.7g
7 月	枝豆と塩昆布の混ぜご飯	○		塩昆布		えだまめ	精白米		718kcal
	魚の塩麹焼き		生鮭				塩麹		
	しらす入り煮浸し			しらす干し	こまつな	もやし キャベツ			35.6g
	さつま汁		油揚げ		にんにん こまつな	干し椎茸 ごぼう だいこん	さつまいも でんぶ こんにゃく		
8 火	タンメン うすら卵入り	○	鶏ガラ 豚肩小間肉 豚骨 うすら卵		にんにん いら	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	741kcal
	大豆もやしのナムル				にんにん こまつな	だいずもやし にんにく 長ねぎ	砂糖	ごま油 白ごま	
	キャラメルポテト						さつまいも グラニュー糖	有塩バター	26.8g
9 水	ご飯	○					精白米		802kcal
	鶏肉のスタミナ焼き		鶏もも切り身			にんにく しょうが 長ねぎ	砂糖	ごま油 米サラダ油	
	五目豆		大豆 油揚げ さつま揚げ	干ひじき	にんにん		砂糖	米サラダ油	32.5g
	みそ汁		白みそ 赤みそ		こまつな	だいこん 玉葱 えのきだけ	じゃがいも		
10 木	回鍋肉丼	○	豚肩小間肉 赤みそ		にんにん ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 玉葱 たけのこ キャベツ	精白米 精麦 三温糖 でんぶ	米サラダ油 ごま油	842kcal
	メヒカリのスパイシー揚げ		メヒカリ				でんぶ	米白絞油	
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		パイン缶 みかん缶 黄桃缶	砂糖		34.0g
11 金	セルフフィッシュサンド	○	ホキ		トマトグチャップ	キャベツ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 生パン粉	米白絞油	721kcal
	じゃが芋とベーコンのスープ		鶏ガラ ベーコン		にんにん こまつな	しょうが 玉葱	じゃがいも	米サラダ油	
	くだもの					巨峰の予定			34.0g
14 月	麦ごはん	○					精白米 押麦		846kcal
	キムムッチ			きざみのり		にんにく	砂糖	ごま油 白ごま	
	ひき肉とじゃが芋の中華煮		豚ひき肉 大豆 赤みそ		にんにん いら	しょうが 玉葱 長ねぎ たけのこ 干し椎茸	じゃがいも 砂糖 でんぶ	米白絞油 米サラダ油	33.0g
	わかめといかの和え物		いか短冊	冷凍わかめ		きゅうり もやし	三温糖	米サラダ油 ごま油 すりごま	

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	たんぱく質
15 火	カルピチャーハン	○	豚肩小間肉 かき油		にんにん ピーマン 魔の爪	玉葱	精白米 砂糖	米サラダ油 ごま油	789kcal
	キムチと卵のスープ		鶏ガラ 豆腐 豚肩小間肉 卵		にんにん こまつな	玉葱 はくさい(キムチ漬け)	じゃがいも でんぶ	米サラダ油	
	大豆と小魚の炒り煮		大豆	かえり煮干し			でんぶ 砂糖	米白絞油 白ごま	34.1g
16 水	スパゲッティクリームソース	○	鶏もも小間肉 鶏ガラ 白いんげん豆	調理用牛乳 生クリーム	にんにん	にんにく 玉葱 ななしめじ マッシュルーム セロリ	スパゲティ 小麦粉	オリブ油 米サラダ油 有塩バター	751kcal
	コーンサラダ				にんにん	キャベツ ホールコーン缶 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	粉寒天			砂糖 黒砂糖		28.8g
17 木	ナンピザ	○	ベーコン	ビザ用チーズ	ピーマン トマトグチャップ たまごコーン	玉葱 マッシュルーム にんにく	ナン	米サラダ油 オリブ油	701kcal
	ABCスープ		鶏ガラ		にんにん かぼちゃ こまつな	玉葱 キャベツ	ABCマカロニ		
	青のりポテト		鶏もも小間肉	あおのり			じゃがいも		29.5g
18 金	さんまの蒲焼き丼	○	さんま蒲焼き用			しょうが	精白米 小麦粉 でんぶ 砂糖	米白絞油	860kcal
	辛子煮びたし			こまつな にんにん		もやし キャベツ			
	まめまめみそ汁		豆腐 大豆 精製豆乳 白みそ	こまつな		長ねぎ えのきだけ	じゃがいも		31.7g
19 土	鶏とごぼうのピラフ	○	ベーコン 鶏もも小間肉		にんにん	しょうが ごぼう ぶなしめじ	精白米 精麦	有塩バター 米サラダ油	807kcal
	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		にんにん こまつな	玉葱 えのきだけ キャベツ	じゃがいも		30.9g
	くだもの		鶏もも小間肉			生ブルーの予定			
25 金	かきたまうどん	○	豚肩小間肉 卵 油揚げ みそぼろ		にんにん こまつな	玉葱 まいだけ 長ねぎ	でんぶ うどん	ごま油	711kcal
	大根の南蛮漬					だいこん きゅうり		ごま油	
	お月見団子		絹ごし豆腐	パンクキンペースト			白玉粉 上新粉 砂糖 でんぶ		31.4g
28 月	ご飯 / 骨太ふりかけ	○		ちりめんじゃこ あおのり 煮干し粉		ゆかり粉	精白米	白ごま	817kcal
	魚の香味焼き		さば			にんにく しょうが 長ねぎ		ごま油	
	ごま和え				こまつな	キャベツ もやし	砂糖	すりごま	40.2g
	豚汁		豚肩小間肉 豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ	にんにん	ごぼう だいこん 干し椎茸 長ねぎ	じゃがいも	米サラダ油	
29 火	黒パンきなこトースト	○	きな粉 豆乳				黒砂糖食パン はちみつ 砂糖	有塩バター	827kcal
	かぼちゃのクリーム煮		鶏ガラ ベーコン 鶏もも小間肉 白いんげん豆	調理用牛乳	かぼちゃ 乾燥 パセリ	玉葱 マッシュルーム	小麦粉	米サラダ油 有塩バター	
	チーズサラダ			プロセスチーズ	こまつな にんにん	キャベツ きゅうり ホールコーン缶 玉葱	砂糖	米サラダ油	30.8g
30 水	ご飯	○						精白米	777kcal
	いかのチリソース		いか短冊		トマトグチャップ	にんにく しょうが 長ねぎ 玉葱	でんぶ 砂糖	米白絞油 米サラダ油 冷凍	
	ちりめん五色あえ			ちりめんじゃこ	こまつな にんにん	キャベツ もやし ホールコーン缶	砂糖	白ごま	
	にらたま汁		絹ごし豆腐 卵	にら		えのきだけ 長ねぎ	でんぶ		36.3g

☆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。