



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 たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 火	ねぎ塩豚丼	○	豚肉		にら	長葱、にんにく、もやし 玉葱、レモン	米、麦、面粉	ごま油、 米サラダ油 白ごま	803 kcal
	なめこ汁		豆腐、味噌	わかめ	みつば	玉葱、なめこ			
	くだもの					瀬戸ジャイアント(ぶどう) の予定			32.9 g
2 水	麦ごはん	○					米、麦		834 kcal
	鮭フライ		鮭				小麦粉、パン粉	米白較油	
	ポイルキャベツ					キャベツ			36.4 g
	けんちん汁		鶏肉、豆腐		人参、小松菜	ごぼう、大根、長葱	こんにゃく じゃがいも	ごま油	
3 木	なす入り麻婆豆腐丼	○	豚肉、豆腐、味噌		人参	なす、にんにく、生葱、葱、椎茸、長葱	米、麦、面粉、砂糖	米サラダ油 ごま油	760 kcal
	青菜と卵のスープ		卵	小松菜	玉葱、えのきたけ	面粉			
	くだもの					和菓の予定			27.9 g
4 金	スパゲティきのこソース	○	豚肉		人参	にんにく、生葱、玉葱、マッシュルーム、 しめじ、えのきたけ、椎茸	スパゲティ、小麦粉、砂糖	米サラダ油	768 kcal
	スティックサラダ				人参	きゅうり、大根、玉葱		米サラダ油	
	アップルゼリー		アガー			りんごジュース りんご(缶)	砂糖		29.9 g
7 月	中華炊き込みごはん	○	豚肉		小松菜	椎茸、葱	米、もち米 砂糖	米サラダ油	773 kcal
	すごもり卵		卵	チーズ	人参、パセリ ピーマン	キャベツ		米サラダ油	
	青菜とコーンのスープ		ベーコン	小松菜	えのきたけ、しめじ、玉葱、ホールコーン	面粉			29.3 g
8 火	さんまのかば焼き丼	○	さんま			生葱	米、麦、小麦粉 面粉、砂糖	米白較油	814 kcal
	味噌汁		豆腐、味噌	人参、小松菜	キャベツ、玉葱、 えのきたけ				27.9 g
9 水	ガーリックフランス	○				にんにく	ソフトフランスパン	バター	771 kcal
	ハンガリアンシチュー		大豆、豚肉	粉チーズ	トマトピューレ ホールトマト 人参	玉葱	じゃがいも、砂糖 小麦粉	米サラダ油 バター	
	しめじと小松菜のソテー		ベーコン	小松菜	しめじ、キャベツ、 ホールコーン			米サラダ油	30.3 g
10 木	豚キムチ丼	○	豚肉、味噌		人参	にんにく、生葱、玉葱、もやし、葱 長葱、白菜キムチ	米、麦、砂糖、面粉	米サラダ油、ごま油 白ごま	789 kcal
	冬瓜の薬膳スープ		かに、豆腐、卵	人参、 ほうれんそう	生葱、冬瓜、長葱	面粉	ごま油		
	くだもの					生ブルーの予定			32.3 g
11 金	麦ごはん	○					米、麦		783 kcal
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉			にんにく、生葱	面粉、小麦粉	米白較油	
	味噌汁		味噌	わかめ	人参、小松菜	大根、玉葱、 しめじ、長葱			28.4 g
14 月	うぐいすきなご揚げパン	○	うぐいすきなご				米粉パン、砂糖	米白較油	771 kcal
	ミネストローネスープ		ベーコン、豚肉	人参、ホールトマト、パ セリ	にんにく、玉葱	じゃがいも、マカロニ 砂糖	米サラダ油		
	青菜コーンサラダ			人参、小松菜	キャベツ、もやし、ホールコーン、玉葱	砂糖	米サラダ油 ごま油		26.4 g
15 火	めかぶごはん	○	鶏肉	めかぶわかめ	人参	生葱	米、砂糖		789 kcal
	さばのごま焼き		さば				砂糖	白ごま 米サラダ油	
	味噌汁		油揚げ、味噌	人参、小松菜	キャベツ、玉葱、長葱				35.3 g

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 たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16 水	天丼(きす天・いか天)	○	きす、いか					米、小麦粉、砂糖	米白較油	805 kcal
	吉野汁		豆腐		人参、小松菜	椎茸、ごぼう、大根	こんにゃく 面粉			29.2 g
17 木	ジャージャー麺	○	豚肉、味噌、 八丁味噌		人参	きゅうり、もやし、生葱、長葱、玉葱	中華麺、三温糖 面粉	米サラダ油 ごま油	781 kcal	
	青梗菜と卵のスープ		豆腐、卵		青梗菜	長葱	面粉	ごま油		
									34.6 g	
18 金	麦ごはん	○						米、麦		793 kcal
	豚肉の味噌ステーキ		豚肉、味噌					砂糖	ごま油 米サラダ油	
	野菜の磯和え				きざみのり	小松菜、人参	キャベツ、もやし	砂糖		32.1 g
19 土	芋煮汁	○	牛肉			しめじ、ごぼう、長葱		こんにゃく 玉子、砂糖		
	チキンカレーライス		鶏肉		人参	にんにく、生葱 セロリ、玉葱	米、麦、じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター	886 kcal	
	海藻サラダ					海藻ミックス わかめ	キャベツ、きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	
24 木	フルーツポンチ	○				みかん(缶)、パイナップル 蜜柑(缶)、レモン	炭酸飲料 砂糖		24.3 g	
	カルピチャーハン		豚肉		人参、ピーマン	玉葱	米、麦、砂糖	米サラダ油 ごま油	784 kcal	
	えびと豆腐の卵スープ		鶏肉、豆腐 えび、卵		青梗菜	生葱、長葱、椎茸	面粉	米サラダ油		
25 金	パンサンスウ	○			人参	もやし、きゅうり	醤油、砂糖	ごま油	33.8 g	
	タンメン		豚肉、うずらの卵		人参、にら	にんにく、生葱、キャベツ、玉葱 おやし、長葱	中華麺	米サラダ油	834 kcal	
	はたはたの磯辺揚げ		はたはた			あおのり		小麦粉	米白較油	
28 月	くだもの	○						柿の予定	29.9 g	
	メープルトースト						麦パン メープルシロップ	バター	741 kcal	
	鮭とほうれん草のシチュー		ベーコン、鮭	牛乳 重クリーム	人参、ほうれんそう	玉葱	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター		
29 火	ペンネと野菜のソテー	○			人参、ピーマン	キャベツ、玉葱	ペンネ	米サラダ油	28.2 g	
	さつまいもごはん						米、さつまいも	白ごま	780 kcal	
	肉豆腐		豚肉、豆腐		人参	グリーンピース 玉葱	糸こんにゃく 砂糖	米サラダ油		
	野菜の辛子煮びたし				小松菜、人参	もやし、キャベツ			31.1 g	
30 水	豆乳プリン黒蜜がけ	○	豆乳	アガー			砂糖、黒砂糖			
	おろしスパゲティ		ツナ		小松菜、大根葉	大根	スパゲティ 砂糖、面粉	米サラダ油	893 kcal	
	鉄人サラダ					キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま油		
キャラメルポテト			きりしき	人参、小松菜			米白較油 米サラダ油 バター	30.0 g		

☆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、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
☆果物以外はすべて加熱して提供します。