

★♪♪♪♪☆★♪♪♪♪☆★♪♪♪♪☆★♪♪♪♪☆★♪♪♪♪☆★♪♪♪♪☆★♪♪♪♪☆★ 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 木	夏野菜のカレーライス	○	豚肩小間肉	粉チーズ	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが なす ズッキーニ 玉葱	精白米 精麦 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	859kcal
	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			25.1g
2 金	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 ゆでたけのこ キャベツ	精白米 精麦 三温糖 でんぶん	米サラダ油 ごま油	780kcal
	冬瓜のスープ		豚肩小間肉		にんじん	干し椎茸 玉葱 とうがん			
	くだもの					梨の予定			27.4g
5 月	えびクリームライス	○	むきえび 鶏胸肉小間肉	調理用牛乳 生クリーム	にんじん 乾燥パセリ	玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ ホールコーン缶 きゅうり 玉葱	精白米 精麦 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	942kcal
	コーンサラダ						三温糖	米サラダ油	
	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	26.4g
6 火	ごはん	○					精白米		746kcal
	魚の生姜焼き		しいら			しょうが		ごま油	
	変わりきんぴら		豚肩小間肉		にんじん	ごぼう 干し椎茸	糸こんにやく 砂糖	米サラダ油	36.9g
	にらたま汁		豆腐 卵		にら	えのきたけ 玉葱	でんぶん		
7 水	ナンピザ	○	ベーコン	ピザ用チーズ	ピーマン トマトピューレ	玉葱 マッシュルーム水煮 にんにく	ナン	米サラダ油 オリーブ油	723kcal
	ボトフ		豚肩小間肉 ベーコン		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		
	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	32.1g
8 木	枝豆と塩昆布の混ぜご飯	○		塩昆布		えだまめ	精白米		743kcal
	魚の西京焼き		黒ムツ 西京みそ				砂糖		
	しらす入り煮びたし		糸けずりぶし	しらす干し	こまつな	キャベツ もやし			33.3g
	かきたま汁		卵	生わかめ		玉葱	でんぶん		
9 金	ねぎ塩豚丼	○	豚ももせん切り肉 豚肩小間肉		にら	長ねぎ にんにく もやし 玉葱 レモン	精白米 精麦 でんぶん	ごま油 白ごま 米サラダ油	881kcal
	野菜の磯和え			きざみのり	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
	みたらし団子						白玉粉 上新粉 砂糖 でんぶん		32.8g
12 月	わかめご飯	○		炊き込みわかめ			精白米 精麦	白ごま	796kcal
	酢豚		豚もも角切り肉		にんじん ピーマン	しょうが 玉葱 干し椎茸 ゆでたけのこ	でんぶん じゃがいも 砂糖	米白絞油 米サラダ油	
	中華スープ		鶏胸肉小間肉	生わかめ	にんじん チンゲンツァイ	玉葱 もやし			26.9g
13 火	麦ごはん	○					精白米 精麦		835kcal
	鶏肉の香味焼き		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	ひじき	にんじん		砂糖	米サラダ油	33.7g
	けんちゃん汁		鶏胸肉小間肉 豆腐		にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	こんにやく	ごま油	
14 水	タンメン	○	豚肩小間肉 うすら卵		にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ 玉葱 もやし 長ねぎ	むし中華めん	米サラダ油	835kcal
	はたはたの唐揚げ		はたはた				でんぶん 小麦粉	米白絞油	
	あおのりポテト			あおのり			じゃがいも		32.5g

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	
15 木	麦ごはん/かつおでんぶ	○	糸けずりぶし				麦ごはん/砂糖	白ごま	813kcal
	魚のみぞ焼き		さば 赤みそ				砂糖		
	生姜醤油和え				にんじん こまつな	もやし しょうが			36.2g
	豚汁		豚肩小間肉 赤みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	じゃがいも こんにやく	ごま油	
16 金	カルピチャーハン	○	豚肩小間肉		にんじん ピーマン 長ねぎ	玉葱	精白米 精麦 砂糖	米サラダ油 ごま油	820kcal
	キムチスープ		豚肩小間肉 卵 豆腐		にんじん こまつな	玉葱 はくさい(キムチ漬け)	でんぶん	米サラダ油	
	大豆と小魚の炒り煮		大豆	かえり無干し			でんぶん 砂糖	米白絞油 白ごま	34.2g
17 土	なすのスパゲッティミートソース	○	豚ひき肉 レンズまめ		ホールトマト缶 トマトピューレ	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	801kcal
	フレンチサラダ					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(無調整)	粉寒天			砂糖 黒砂糖		30.9g
21 水	麦ごはん	○					精白米 押麦		831kcal
	キムムッチ			きざみのり		にんにく	砂糖	ごま油 白ごま	
	マーボーじゃが		豚ひき肉 レンズまめ		にんじん にら	しょうが 玉葱 長ねぎ ゆでたけのこ 干し椎茸	じゃがいも 砂糖 でんぶん	米サラダ油 ごま油	25.3g
	もやしのごま醤油和え				こまつな	もやし 長ねぎ しょうが		ごま油 白ごま	
22 木	ココアトースト	○		生クリーム			厚切り食パン 砂糖	有塩バター	713kcal
	ボークビーンズ		白いんげん 大豆 豚肩角切り肉		にんじん さやいんげん	玉葱	じゃがいも でんぶん	米サラダ油	
	バジルドレッシングサラダ				にんじん	きゅうり キャベツ 冷凍コーン ライム果汁 にんにく レモン汁	砂糖	オリーブ油	26.3g
26 月	麦ごはん	○					精白米 精麦		793kcal
	魚の薬味あんかけ		ホキ			しょうが にんにく 長ねぎ	でんぶん 砂糖	米白絞油 ごま油	
	大根と春雨の炒め物		豚ひき肉 白みそ		にんじん にら	だいこん にんにく しょうが	緑豆はるさめ 砂糖	米サラダ油 ごま油	29.0g
	みぞ汁		白みそ	生わかめ		玉葱 長ねぎ	じゃがいも		
27 火	なす入り麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉 赤みそ 豆腐		にんじん	なす にんにく しょうが ゆでたけのこ 干し椎茸 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 でんぶん	米サラダ油 ごま油	815kcal
	ひじきとツナのボン酢和え		ツナ缶	ひじき	こまつな にんじん	キャベツ レモン汁	砂糖	ごま油	
	くだもの					巨峰の予定			29.7g
28 水	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 精麦	有塩バター 米サラダ油	811kcal
	チーズポテト			ピザ用チーズ	乾燥パセリ		じゃがいも		
	ABCスープ		ベーコン		こまつな にんじん	玉葱 キャベツ	ABCマカロニ		25.5g
	くだもの					生ブルーの予定			
29 木	さんまの蒲焼き丼	○	さんま 開き				精白米 精麦 小麦粉 でんぶん 砂糖	米白絞油	886kcal
	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			31.2g
30 金	ツナコーントースト	○	ツナ缶			玉葱 ホールコーン缶	厚切り食パン	マヨネーズ	880kcal
	パンブキンシチュー		ベーコン 鶏もも小間肉	スタミナ系 調理用牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	玉葱 ぶなしめじ	小麦粉	米サラダ油 有塩バター	
	苺わかめサラダ			くきわかめ		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	29.8g

☆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。