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） 1群	赤の食品 2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	緑の食品 4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	黄の食品 6群	エネルギー たんぱく質
2 月	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　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	ごま油　米サラダ油	
	くだもの					冷凍みかんの予定			25.1g
3 火	麦ごはん	○					精白米　押麦		819kcal
	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　大豆　赤みそ		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　でんぷん	米白絞油　ごま油	29.0g
	いかのごま醤油和え		いか短冊		こまつな	もやし　長ねぎ　しょうが		ごま油　白ごま	
4 水	ご飯	○					精白米		726kcal
	魚の香味焼き		さば			にんにく　しょうが　長ねぎ		ごま油	
	生姜醤油和え				にんじん　こまつな	もやし　キャベツ　しょうが			32.8g
	かきたま汁		卵	生わかめ	チンゲンツァイ	玉葱	でんぷん		
5 木	お好み焼きドッグ	○	豚もも小間肉　糸けずりぶし	ピザ用チーズ　あおのり	にんじん	キャベツ　玉葱　ホールコーン缶	ミルクパン	米サラダ油	712kcal
	茎わかめサラダ			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		豚ひき肉		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	31.9g
6 金	なすのミートソースパスタ	○	豚ひき肉　レンズまめ		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	724kcal
	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	
	くだもの　連携都市　茨城県筑西市産の梨					なしの予定			28.3g
9 月	枝豆と塩昆布の混ぜご飯	○		塩昆布		えだまめ	精白米		703kcal
	魚の西京焼き		ソイ　西京みそ				砂糖		
	菊花おろし煮びたし				こまつな	えのきたけ　だいこん　キャベツ　きくの花			31.7g
	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　でんぷん		
10 火	カルビチャーハン	○	豚もも肉		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	775kcal
	キムチスープ		豚肩小間肉　卵　豆腐		にんじん　こまつな	玉葱　キムチ	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	34.2g
11 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	705kcal
	ポトフ		豚肩小間肉		にんじん　乾燥パセリ	キャベツ　かぶ　セロリー	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
12 木	ご飯	○					精白米		770kcal
	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	干ひじき	にんじん		砂糖	米サラダ油	32.5g
	なめこ汁		豆腐　赤みそ	生わかめ	糸みつば	なめこ　長ねぎ			
13 金	タンメン　うずら卵入り	○	豚肩小間肉　うずら卵		にんじん　にら	にんにく　しょうが　長ねぎ　キャベツ　玉葱　もやし	中華めん	米サラダ油	853kcal
	メヒカリのレモン揚げ			メヒカリ		レモン	でんぷん	米白絞油	
	青のりポテト			あおのり			じゃがいも		32.8g

日	献立名	牛乳	赤の食品（血や肉になる） 1群	赤の食品 2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	緑の食品 4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	黄の食品 6群	エネルギー たんぱく質
14 土	カレーピラフきのこのクリームソース	○	鶏もも小間肉　白いんげん豆	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　有塩バター	845kcal
	スティックサラダ				にんじん	きゅうり　だいこん　玉葱		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		25.6g
18 水	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　でんぷん	ごま油　白ごま	838kcal
	野菜の磯和え			きざみのり	こまつな　にんじん	キャベツ　もやし	砂糖		
	お月見団子　（お月見）						白玉粉　上新粉　砂糖　でんぷん		32.8g
19 木	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	754kcal
	大根の南蛮漬け					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	30.0g
20 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　でんぷん	米サラダ油　ごま油	727kcal
	冬瓜のスープ		鶏もも小間肉		にんじん	干し椎茸　玉葱　とうがん			
	くだもの					シャインマスカットの予定			27.0g
24 火	ツナコーントースト	○	ツナ缶			玉葱　ホールコーン缶	食パン	マヨネーズ（たまご不使用）	839kcal
	パンプキンシチュー		ベーコン　鶏もも小間肉	スキムミルク　調理用牛乳	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	
	根菜サラダ				にんじん	ごぼう　だいこん　きゅうり		米サラダ油	29.6g
25 水	ご飯	○					精白米		840kcal
	魚の薬味あんかけ		むろあじ			しょうが　にんにく　長ねぎ	でんぷん　砂糖	米白絞油　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	糸こんにゃく　砂糖	米サラダ油	38.3g
	にらたま汁		豆腐　卵		にら	えのきたけ　玉葱	でんぷん		
26 木	なす入りマーボー豆腐丼	○	豚ひき肉　赤みそ　豆腐		にんじん	なす(東京都産)　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　でんぷん	米サラダ油　ごま油	772kcal
	ひじきとツナのポン酢和え		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	
	くだもの　地産地消					なしの予定			29.7g
27 金	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	778kcal
	ベーコンエッグ		ベーコン　卵	ピザ用チーズ	乾燥パセリ				
	野菜スープ		鶏むね肉		にんじん　こまつな	玉葱　ぶなしめじ　キャベツ	じゃがいも		29.7g
	くだもの					生プルーンの予定			
30 月	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　でんぷん　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			32.9g

☆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。