



令和5年度 9月献立予定表



台東区立忍岡中学校 18回

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
4月	○	ねぎ塩豚丼	豚肉	米、油、ごま油、片栗粉、ごま	長ねぎ、にんにく、もやし、玉ねぎ、にら、レモン	800
		わかめスープ	鶏肉、豆腐、わかめ	ごま油	にんじん、玉ねぎ、えのき茸	kcal
		杏仁豆腐	粉寒天、牛乳	砂糖	みかん缶	31.6
					g	
5月	○	ごまごはん		米、麦、ごま		774
		魚のレモン醤油焼き	さば	三温糖、片栗粉	レモン	kcal
		こんにゃくのピリリ煮		ごま油、油、じゃがいも、砂糖	こんにゃく、人参、ごぼう	34.0
		キャベツの味噌汁	油揚げ、みそ、かつお節		キャベツ、人参、玉ねぎ、長ねぎ	g
6月	○	スパゲティ カレーミートソース	鶏肉、豚肉、大豆	★スパゲッティ、油、砂糖	トマト、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、しょうが、グリーンピース	768
		ポテトと野菜のソテー	ベーコン	じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、赤パプリカ	kcal
		果物			★梨の予定	30.5
					g	
7月	○	ガパオライス 目玉焼きぞえ	鶏肉、大豆、★卵	米、油	玉ねぎ、小松菜、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、パセリ	831
		カリカリベーコンのサラダ	ベーコン	砂糖、油	キャベツ、人参、コーン、小松菜、にんにく	kcal
		フォー入りスープ	鶏肉	フォー	人参、もやし、にら、トマト	33.5
					g	
8月	○	菊花ちらし寿司	鶏肉、油揚げ	米、三温糖	かんぴょう、さやいんげん、人参、椎茸、れんこん、菊のり	742
		ニギスのフライ	★にぎす	パン粉、油、薄力粉		kcal
		大豆入りごま和え	大豆	ごま、砂糖	もやし、小松菜、人参	34.5
		かきたま汁	★卵、豆腐、わかめ、かつお節	片栗粉	玉ねぎ、長ねぎ	g
12月	○	ツナコーントースト	ツナ、チーズ	★食パン、バター、油、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン	753
		ポークビーンズ	豚肉、いんげん豆	じゃがいも、三温糖、油、バター、薄力粉	セロリー、玉ねぎ、人参、エリンギ	kcal
		海藻サラダ	海藻ミックス	ごま、油、ごま油、三温糖	きゅうり、キャベツ、大根、人参、玉ねぎ	32.2
		果物			★巨峰の予定	g
13月	○	青椒肉絲丼	豚肉	米、油、片栗粉、三温糖、ごま油	ピーマン、たけのこ、人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、もやし	800
		ガーリックポテト	青のり	じゃがいも、油	にんにく	kcal
		コーン中華スープ	豚肉、豆腐、★卵	片栗粉、油、ごま油	しょうが、コーン、小松菜	30.5
					g	
14月	○	麦ご飯 / 昆布のふりかけ	/ 昆布、かつお節、青のり	米、麦 / 砂糖、ごま		747
		鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉	三温糖、ごま油、油	長ねぎ、しょうが、にんにく	kcal
		野菜炒め	ベーコン	油	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン	30.8
		みそ汁	みそ、かつお節	じゃがいも	小松菜、玉ねぎ	g
15月	○	五目チャーハン	豚肉、★むきえび	米、ごま油、油	人参、長ねぎ、椎茸、コーン、ピーマン、にんにく、しょうが	736
		いかの油淋鶏(コーリンチー)風	★いか	片栗粉、砂糖、ごま油、油	長ねぎ、しょうが、にんにく	kcal
		中華あえ		油、ごま油、ごま	人参、もやし、きゅうり	34.3
		酸辣湯(サンラータン)	豚肉、豆腐、★卵	片栗粉、ごま油	たけのこ、えのき茸、にら	g
19月	○	鮭と大葉の混ぜご飯	紅鮭	米、ごま	しそ葉	779
		卵入り肉じゃが	豚肉、高野豆腐、★うずら卵、かつお節	じゃがいも、油、三温糖	人参、こんにゃく、椎茸、玉ねぎ、グリーンピース	kcal
		おろし煮浸し	油揚げ		大根、小松菜、キャベツ、人参、えのき茸	34.3
		果物			冷凍みかんの予定	g

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
20月	○	ぶどうパン		★ぶどうパン		783
		魚のムニエル ラタトゥイユ風ソース	まだら、チーズ	薄力粉、バター、砂糖、片栗粉、オリーブ油	トマト、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、黄パプリカ、にんにく	kcal
		じゃがいもといんげんのソテー	ベーコン	じゃがいも、油	人参、さやいんげん	34.5
		かぼちゃのポターージュ	牛乳、豆乳、生クリーム	三温糖、油、バター、薄力粉	かぼちゃ、玉ねぎ	g
21月	○	麦ご飯		米、麦		758
		ナス入り麻婆豆腐	豚肉、豆腐、みそ	三温糖、片栗粉、油、ごま油	なす、にんにく、しょうが、人参、椎茸、長ねぎ	kcal
		大豆もやしのナムル		ごま油、砂糖	もやし、人参、小松菜、にんにく	31.0
		果物			★ブルーンの予定	g
22月	○	枝豆のかき揚げ丼		米、油、薄力粉、片栗粉、砂糖	えだまめ、コーン、玉ねぎ、人参、ピーマン	768
		中華きゅうり		ごま、ごま油、砂糖	きゅうり	kcal
		根菜みそ汁	油揚げ、わかめ、みそ、かつお節		ごぼう、人参、大根、長ねぎ	23.9
					g	
25月	○	みそラーメン	豚肉、みそ	★蒸し中華麺、油、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、もやし、にら、長ねぎ、にんにく、しょうが	878
		大豆小魚芋のいり煮	大豆、煮干し、牛乳	さつまいも、砂糖、片栗粉、油		kcal
		タピオカフルーツポンチ		タピオカパール、砂糖	★パイナップル、★黄桃缶、みかん缶	34.9
					g	
26月	○	麦ご飯		米、麦		751
		魚の薬味焼き	さわら、みそ	油、砂糖	長ねぎ、しょうが	kcal
		ひじきの五目炒め煮	ひじき、油揚げ、大豆	油、三温糖	人参、椎茸、たけのこ、こんにゃく	36.4
		にらたま汁	★卵、豆腐、かつお節	片栗粉	にら、長ねぎ	g
27月	○	エビクリームライス	★むきえび、鶏肉、牛乳、豆乳、スキムミルク、生クリーム	米、バター、油、薄力粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム	874
		ビーンズサラダ	ひよこ豆	ごま、砂糖、油、ごま油	キャベツ、コーン、小松菜、人参、赤パプリカ、にんにく	kcal
		さつまいもチップス		さつまいも、砂糖、油		27.0
					g	
28月	○	ナン		★ナン、バター		735
		キーマカレー	豚肉、大豆	じゃがいも、油、バター、薄力粉	セロリー、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが	kcal
		わかめサラダ	わかめ	ごま、砂糖、油、ごま油	キャベツ、きゅうり、もやし、人参	28.3
		アセロラパインゼリー	粉寒天	★アセロラジュース、砂糖	★パイナップル	g
29月	○	さんまのひつまぶし	さんま	米、ごま、油、片栗粉、三温糖	しょうが、さやいんげん	787
		野菜のおかか煮	かつお節		キャベツ、人参、もやし、小松菜	kcal
		けんちん汁	豆腐、油揚げ、かつお節	里芋、ごま油	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	28.9
		お月見団子	きな粉	白玉粉、上新粉、砂糖	かぼちゃ	g

<お知らせ>
 ・13日(水)、14日(木)、15日(金)：2年生は職場体験のため給食はありません。
 ・13日(水)：連合陸上大会のため、参加する生徒は給食はありません。

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
 ・果物以外は、加熱調理してあります。
 ・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)になります。
 ・アレルギーは星印★、太字で示しています。

秋の年中行事 月見
 月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝する行事です。
 別名「芋名月」とも呼ばれ、子孫繁栄の縁起物でもある里芋などを供えます。