

# 令和5年 9月の献立予定表 19回

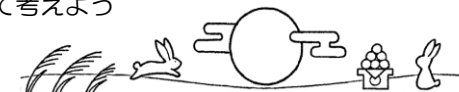
台東区立浅草中学校

日 曜	エネルギー EJASKコード	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなにかま	熱や力になるもの 緑のなにかま	調子を整えるもの 緑のなにかま
4 月	900 27.1	チキンカレー	鶏肉、ヨーグルト 粉チーズ	米、麦、じゃがいも 油、小麦粉、バター	玉ねぎ、にんにく、生姜、セロリ、にんじん
		フレンチサラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし フロッグリー
		りんごヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	りんご(缶)、ナタデココ
5 火	747 27.9	マーボーナス丼	豚肉、鶏肉、豆腐、みそ	米、麦、油、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ だけのこ、なす
		白菜スープ	レンズ豆		にんじん、白菜、長ねぎ、小松菜
		ぶどう			ぶどう
6 水	670 32.8	ご飯		米、麦	
		鮭の西京焼き	鮭、みそ	砂糖	
		茎わかめのきんぴら	豚肉、くきわかめ	ごま油、砂糖	にんじん、さやいんげん
7 木	711 29.1	きな粉揚げパン	きな粉	米粉パン、油、砂糖	
		ポトフ	鶏肉、豚肉	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
		野菜ソテー	豚肉		にんじん、キャベツ、ちんげん菜、パプリカ
8 金	785 29.3	ビビンバ	豚肉、牛肉、みそ	米、麦、油、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、干しいたけ、だけのこ 小松菜、にんじん、もやし
		わかめスープ	鶏肉、わかめ		玉ねぎ、にんじん、えのきたけ
		杏仁豆腐	寒天、牛乳	砂糖	みかん(缶)、パイナップル(缶)
11 月	781 29.3	ご飯		米、麦	
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、豆腐	油、じゃがいも、砂糖 片栗粉	生姜、玉ねぎ、にんじん、枝豆
		きのこのすまし汁			大根、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ 干しいたけ、小松菜
12 火	824 31.5	ねぎ塩豚丼	豚肉	米、麦、ごま油、油、片栗粉	長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、もやし
		冬瓜スープ	鶏肉、豆腐		にんじん、冬瓜、長ねぎ、小松菜
		スパイシーポテト		大豆、片栗粉、じゃがいも 油	
13 水	839 34.6	ご飯		米、麦	
		みそカツ	鶏肉、みそ	小麦粉、パン粉、油、砂糖 ごま	にんにく
		キャベツとたくあんの和え物		砂糖	キャベツ、きゅうり、たくあん、にんじん 枝豆
14 木	680 27.0	豆腐のすまし汁	豆腐		にんじん、小松菜
		しょうゆラーメン	豚肉	中華麺、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、キャベツ もやし、長ねぎ、小松菜
		バリバリひじき	ひじき、チーズ	油、砂糖、善善きの皮 小麦粉	にんじん
15 金	723 29.7	チョレギサラダ	わかめ、のり	砂糖、ごま油	大根、にんじん、キャベツ、きゅうり にんにく、生姜
		ご飯		米、麦	
		さばの香味焼き	さば	ごま油	にんにく、生姜、長ねぎ
		切干大根のごま和え		砂糖、ごま油、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、切干大根
		キャベツのみそ汁	豆腐、みそ		にんじん、大根、キャベツ

日 曜	エネルギー EJASKコード	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなにかま	熱や力になるもの 緑のなにかま	調子を整えるもの 緑のなにかま
16 土	767 33.1	ご飯		米、麦	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		砂糖、片栗粉
		小松菜のごまみそ和え	みそ		ごま、砂糖、ねりごま
20 水	781 30.2	じゃがいものみそ汁	わかめ、みそ		じゃがいも
		びっくり目玉焼き	寒天、牛乳、乳酸菌飲料 練乳		黄桃(缶)
		大山おこわ	鶏肉		米、もち米、油、砂糖
21 木	744 31.5	ハタハタのから揚げ	ハタハタ		片栗粉、小麦粉、油
		ゆかり和え			キャベツ、きゅうり、大根
		じゃぶ煮	鶏肉、豆腐		油、砂糖、こんにゃく
22 金	791 34.0	梨			梨
		ツナコーントースト	ツナ、ピザチーズ		胚芽パン エッグフリーマヨネーズ
		スティック野菜サラダ			油
25 月	797 27.7	カレースープ	鶏肉		油、じゃがいも
		かたたま汁			
		トマトソーススパゲッティ	ベーコン、豚肉		スパゲッティ、油、砂糖
26 火	816 25.8	イタリアンサラダ	チーズ		油、砂糖
		パンナコッタ	寒天、牛乳、生クリーム		砂糖
		パンナコッタ			
27 水	795 31.5	ガーリックトースト			ソフトフランスパン、油 バター
		さつまいもシチュー	鶏肉、牛乳、大豆 ひよこ豆		油、バター、小麦粉 さつまいも
		バジルサラダ			油、砂糖
28 木	773 34.5	ご飯		米、麦	
		あじフライ	あじ		小麦粉、パン粉、油、砂糖
		れんこんのきんぴら			油、こんにゃく、砂糖 ごま油、ごま
29 金	729 32.6	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐、みそ		にんじん、大根、小松菜
		五目うどん	鶏肉、油揚げ		うどん、砂糖
		ししゃものごま揚げ	ししゃも		小麦粉、ごま、油
		焼肉サラダ	豚肉		ごま油、ごま、砂糖、油
		里芋ご飯	油揚げ		米、里芋、砂糖
		魚のゆず風味焼き	ます		
		ピリ辛ひじき	ひじき、ツナ		油、砂糖
		月見汁			白玉粉

<9月の給食目標>

健康と栄養について考えよう



☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。  
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。