



[平成29年度 9月 献立表]



『9月の給食目標 朝ごはんを食べてから登校しよう!!』

港区立御成門中学校

日	献立	牛乳	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	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
4月	ナスのドライカレー ポテトのハニーサラダ カルピスゼリーポンチ	○	牛乳, 豚肉, 粉寒天, カルピス	精白米, バター, サラダ油 小麦粉, ジャガ芋, 上白糖	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, ナス, ホールトマト きゅうり, キャベツ, バイン缶 ミカン缶, 桃缶	カレー粉, 赤ワイン, コショウ 洋辛子, 白ワイン, サイダー ケチャップ, ウスターソース 塩, 酢, はちみつ	896 kcal 22.4 g 22.1 g
5月	白飯 サバの味噌煮 切干大根サラダ けんちん汁	○	牛乳, サバ, 味噌, だし昆布 削り節, 豆腐	精白米, 三温糖, ゴマ油 白煎りゴマ, サラダ油, 里芋	生姜, 切干大根, きゅうり 人参, モヤシ, ゴボウ, 大根 長葱	塩, 酒, 一味唐辛子, 醤油, 酢	852 kcal 29.5 g 31.7 g
6月	ツナ&コーントースト ハンガリアシチュー キャベツサラダ	○	牛乳, ツナ, 豚肉, 大豆 粉チーズ	食パン, サラダ油, ジャガ芋, バ ター, 小麦粉	玉葱, ホールコーン, 人参 生姜, ピーマン, キャベツ きゅうり	マヨネーズ, コショウ, 塩, 酢 赤ワイン, 鶏ガラ, カレー粉 ベイリーフパウダー, ビューレ ケチャップ, 中濃ソース	832 kcal 28.9 g 37.8 g
7月	冷やし中華そば 白菜と油揚げのかりかりサラダ 冷凍ミカン	○	牛乳, 削り節, 鶏肉, 卵, 油揚げ	中華麺, サラダ油, ゴマ油 三温糖, 白煎りゴマ	人参, 干椎茸, きゅうり モヤシ, 白菜, キャベツ 生姜, 冷凍ミカン	塩, 酒, 醤油, 酢	791 kcal 34.0 g 28.7 g
8月	重陽の節句メニュー サツマ芋ご飯 巨峰 鶏肉の香味焼き モヤシの磯和え 菊花と小松菜のとろみ汁	○	牛乳, 鶏肉, 刻み海苔, だし昆布 削り節, 豆腐	精白米, サツマ芋, 白煎りゴマ でん粉	生姜, ニンニク, きゅうり 人参, モヤシ, 小松菜, 長葱 菊の花びら, 巨峰	塩, 酒, みりん, 醤油	775 kcal 31.3 g 22.2 g
11月	夏バテ回復メニュー 豚肉の生姜炒め并 大根ときゅうりのゆかり浸け カボチャの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 削り節, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, 小葱, きゅうり 大根, 人参, ゆかり, 長葱 カボチャ	塩, 酒, オイスターソース 醤油	806 kcal 31.9 g 22.1 g
12月	ふりかけごはん 和風卵焼き キャベツのゴマ酢和え エノキと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 塩昆布, 削り節, 鶏肉, 卵 削り節, 味噌, 油揚げ, ワカメ	精白米, 白煎りゴマ, 三温糖 サラダ油, 白すりゴマ	長葱, 小松菜, 人参, キャベツ エノキ茸	塩, みりん, 酒, 酢, 醤油	781 kcal 33.5 g 24.8 g
13月	鮭チャーハン パリパリサラダ 豆腐の中華スープ	○	牛乳, サケ, 卵, 豆腐	精白米, サラダ油, 白煎りゴマ ワンタンの皮	人参, ピーマン, キャベツ きゅうり, 玉葱, 生姜, 長葱 干椎茸	塩, 酒, コショウ, 鶏ガラ, 酢 醤油	814 kcal 30.0 g 29.3 g
14月	チーズパン チキンピカタ ポテトのバジルサラダ オニオンスープ	○	牛乳, 鶏肉, 卵, ベーコン	チーズパン, 小麦粉, ジャガ芋 サラダ油	人参, きゅうり, 玉葱, 生姜 パセリ	コショウ, 白ワイン, 塩, 酢 乾燥バジル, ケチャップ ベイリーフパウダー, 鶏ガラ ウスターソース	783 kcal 36.0 g 35.3 g
15月	開校記念日お祝いメニュー 赤飯 鯛の塩焼き 和風サラダ すまし汁 紅白ゼリー	○	牛乳, ササゲ, 真鯛, だし昆布 削り節, なた, 粉寒天 調理用牛乳	精白米, 餅米, 黒煎りゴマ サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ あらね麩, 上白糖	キャベツ, 人参, モヤシ, 長葱 クランベリージュース	塩, コショウ, 酢, 醤油	751 kcal 33.4 g 19.0 g
※食育メニュー第2回目は、開校記念日お祝いメニューです。今年は16日が土曜日なので、前日に取り入れました。赤飯や鯛の他に、目で見て楽しめる内容になっていますので、お楽しみに!!							
19月	今月の郷土料理(沖縄) タコライス マーミナーチャンプルー バインゼリー	○	牛乳, 豚肉, プロセスチーズ 大豆, 生揚げ, 粉寒天	精白米, サラダ油, ゴマ油 上白糖	ニンニク, 生姜, トマト, 玉葱 キャベツ, 長葱, モヤシ, 人参 ニラ, バイナップルジュース	赤ワイン, パプリカ, コショウ カレー粉, ナツメグ, 酒 タバスコソース, 醤油, 塩 ウスターソース, ケチャップ	859 kcal 32.3 g 27.7 g
20月	お彼岸メニュー かき玉うどん モヤシのゴマ味噌和え きな粉のおはぎ	○	牛乳, だし昆布, 厚削り節, 豚肉 油揚げ, 卵, 味噌, きな粉	サラダ油, うどん, 三温糖 白すりゴマ, 精白米, 餅米 グラニュー糖	人参, 長葱, 小松菜, モヤシ	みりん, 塩, 醤油	752 kcal 31.1 g 24.4 g
21月	白飯 サンマの姿煮 ジャガ芋のきんぴら 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, サンマ, 削り節, 油揚げ 味噌, ワカメ	精白米, 三温糖, サラダ油 つきコンニャク, ジャガ芋 白煎りゴマ	生姜, ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	塩, 酒, みりん, 一味唐辛子 醤油, 酢	840 kcal 28.8 g 29.2 g
22月	焼きおにぎりのスープ茶漬け 鶏肉の唐揚げ キャベツの塩昆布和え	○	牛乳, だし昆布, 厚削り節 鶏肉, 塩昆布	精白米, でん粉, ゴマ油	人参, 玉葱, エノキ茸, ミツバ 生姜, キャベツ	塩, 酒, みりん, 醤油 薄口醤油	786 kcal 28.0 g 25.8 g
25月	ナポリタン コーンサラダ スイートポテト	○	牛乳, ウインナー, 調理用牛乳, 生クリーム, 卵	バター, オリーブ油 スパゲッティ, サラダ油 サツマ芋, 上白糖	玉葱, 人参, マッシュルーム ニンニク, ピーマン, キャベツ きゅうり, ホールコーン	コショウ, ウスターソース 中濃ソース, ケチャップ 塩, 酢	894 kcal 26.1 g 32.1 g
26月	ブドウパン 梨 マカロニグラタン キャベツスープ	○	牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳 ミックスチーズ, ベーコン	ブドウパン, サラダ油, バター 小麦粉, マカロニ	人参, 玉葱, マッシュルーム 生姜, キャベツ, パセリ, 梨	ベイリーフパウダー 鶏ガラ, コショウ, 塩	819 kcal 31.6 g 31.6 g
27月	世界のメニュー(韓国) ビビンバ チョレギサラダ ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 卵, ワカメ	精白米, ゴマ油, 三温糖 白煎りゴマ, サラダ油	ニンニク, 生姜, 長葱, モヤシ 小松菜, キャベツ, 人参 きゅうり	鶏ガラ, コショウ, 塩, 醤油 豆板醤, 酢	828 kcal 31.3 g 27.7 g
28月	かやくご飯 肉ジャガ ひつつみ汁 極早生ミカン(果物)	○	牛乳, だし昆布, 油揚げ, 豚肉 削り節, 鶏肉	精白米, 三温糖, サラダ油 シラタキ, ジャガ芋, 小麦粉	人参, ゴボウ, 干椎茸, 玉葱 サヤインゲン, 長葱, シメジ 極早生ミカン	酒, みりん, 塩, 醤油	872 kcal 27.6 g 19.6 g
29月	白飯 サバ&シシャモの唐揚げ キャベツの中華ゴマサラダ 具沢山味噌汁	○	牛乳, サバ, 樺太シシャモ 削り節, 味噌	精白米, でん粉, サラダ油 ゴマ油, 白煎りゴマ	生姜, 人参, キャベツ, 玉葱 長葱, きゅうり	酒, コショウ, 塩, 酢, 醤油	874 kcal 29.4 g 35.2 g

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。