

# [ 平成30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<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | 調味料   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|--|---|----|---|---|--|---|------------------------------|
| 3月   | ポークカレーライス<br>ハニーサラダ<br>★カルピスゼリーポンチ<br>★はリクエスト給食です。          | ○  | 牛乳, 豚肉, 粉寒天, カルピス                                       | 精白米, サラダ油, 小麦粉<br>ジャガ芋, 上白糖                     | ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参<br>きゅうり, キャベツ, パイン缶<br>ミカン缶             | カレー粉, 赤ワイン, コショウ<br>洋辛子, 白ワイン, サイダー<br>ケチャップ, ウスターソース<br>塩, はちみつ, 鶏ガラ, クミン<br>酢, ベーリーフ, ガラムマサラ<br>オールスパイス, ナツメグ | 896 kcal<br>22.6 g<br>24.1 g |
| 4火   | 白飯<br>サンマの姿煮<br>切干大根サラダ<br>みそけんちん汁                          | ○  | 牛乳, サンマ, 味噌, だし昆布<br>削り節, 豆腐                            | 精白米, 三温糖, ゴマ油<br>白煎りゴマ, サラダ油, 里芋                | 生姜, 切干大根, キャベツ<br>人参, モヤシ, ゴボウ, 大根<br>長葱                 | 塩, 酒, 一味唐辛子, 醤油, 酢<br>みりん   | 823 kcal<br>28.9 g<br>27.8 g |
| 5水   | 世界のメニュー (ハンガリー)<br>ツナ&コーントースト<br>ハンガリアシチュー<br>キャベツサラダ       | ○  | 牛乳, ツナ, 豚肉, 粉チーズ  | 食パン, サラダ油, ジャガ芋<br>バター, 小麦粉                     | 玉葱, ホールコーン, 人参<br>生姜, ピーマン, キャベツ<br>きゅうり                 | マヨネーズ, コショウ, 塩, 酢<br>赤ワイン, 鶏ガラ, カレー粉<br>ベイリーフ, トマトピューレ<br>ケチャップ, 中濃ソース  | 823 kcal<br>27.7 g<br>37.7 g |
| 6木   | 冷やし中華<br>白菜と油揚げのかりかりサラダ<br>★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<br>三温糖, 白煎りゴマ                    | 人参, 干椎茸, きゅうり<br>モヤシ, 白菜, キャベツ<br>生姜, 冷凍ミカン              | 塩, 酒, 醤油, 酢   | 778 kcal<br>31.2 g<br>28.5 g |
| 7金   | 重陽の節句メニュー<br>サツマ芋ご飯 巨峰<br>鶏肉の香味焼き<br>モヤシの磯和え<br>菊花と小松菜のどろみ汁 | ○  | 牛乳, 鶏肉, 刻み海苔, 豆腐<br>だし昆布, 削り節                           | 精白米, サツマ芋, 白煎りゴマ<br>でん粉                         | 生姜, ニンニク, きゅうり<br>人参, モヤシ, 小松菜, 長葱<br>菊の花びら, 巨峰          | 塩, 酒, みりん, 醤油   | 777 kcal<br>31.3 g<br>22.2 g |
| 10月  | 夏バテ回復メニュー<br>豚肉の生姜炒め丼<br>大根ときゅうりのゆかり浸け<br>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<br>大根, 人参, ゆかり, 長葱<br>カボチャ              | 塩, 酒, オイスターソース<br>醤油  | 825 kcal<br>32.1 g<br>23.1 g |
| 11火  | ナポリタン<br>コーンサラダ<br>梨  | ○  | 牛乳, ウインナー, ベーコン<br>粉チーズ                                 | バター, オリーブ油<br>スパゲッティ, サラダ油                      | 玉葱, 人参, マッシュルーム<br>ニンニク, ピーマン, キャベツ<br>きゅうり, ホールコーン, 梨   | コショウ, ウスターソース<br>中濃ソース, ケチャップ<br>塩, 酢   | 760 kcal<br>25.8 g<br>28.6 g |
| 12水  | ふりかけごはん<br>和風卵焼き<br>キャベツのゴマ酢和え<br>エノキと油揚げの味噌汁               | ○  | 牛乳, 塩昆布, 削り節, 鶏肉, 卵<br>味噌, 豆腐, 油揚げ, ワカメ                 | 精白米, 白煎りゴマ, 三温糖<br>サラダ油, 白すりゴマ                  | 長葱, 小松菜, 人参, キャベツ<br>エノキ茸                                | 塩, みりん, 酒, 酢, 醤油  | 835 kcal<br>37.2 g<br>27.8 g |
| 13木  | チーズパン<br>チキンピカタ<br>ポテトのバジルサラダ<br>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<br>サラダ油                        | 人参, きゅうり, 玉葱, 生姜<br>パセリ                                  | コショウ, 白ワイン, 塩, 酢<br>乾燥バジル, ケチャップ<br>ベイリーフパウダー, 鶏ガラ<br>ウスターソース   | 782 kcal<br>35.9 g<br>35.3 g |
| 14金  | 開校記念日お祝いメニュー<br>赤飯<br>鯛の味噌焼き<br>和風サラダ<br>すまし汁<br>紅白ゼリー      | ○  | 牛乳, ササゲ, 真鯛, だし昆布<br>削り節, なた, 味噌, 豆腐<br>ワカメ, 粉寒天, 調理用牛乳 | 精白米, 餅米, 黒煎りゴマ<br>サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ<br>上白糖       | 生姜, キャベツ, 人参, モヤシ<br>長葱, クランベリージュース                      | 塩, コショウ, 酢, 醤油, 酒<br>みりん  | 779 kcal<br>34.6 g<br>19.7 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日が日曜日なので、前々日に取り入れました。赤飯や鯛の他に、目で見ても楽しめる内容になっていますので、お楽しみに!! |   |    |   |   |  |   |                              |
| 18火  | 焼きおにぎりのスープ茶漬け<br>★鶏肉の唐揚げ<br>キャベツの塩昆布和え                      | ○  | 牛乳, だし昆布, 厚削り節<br>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<br>生姜, キャベツ                            | 塩, 酒, みりん, 醤油<br>薄口醤油   | 820 kcal<br>28.2 g<br>29.4 g |
| 19水  | 今月の郷土料理 (沖縄)<br>★タコライス<br>マーミナーチャンプルー<br>パインゼリー             | ○  | 牛乳, 豚肉, プロセスチーズ<br>大豆, 生揚げ, 粉寒天                         | 精白米, サラダ油, ゴマ油<br>上白糖                           | ニンニク, 生姜, トマト, 玉葱<br>キャベツ, 長葱, モヤシ, 人参<br>ニラ, パイナップルジュース | 赤ワイン, パプリカ, コショウ<br>カレー粉, ナツメグ, 酒<br>タバスコソース, 醤油, 塩<br>ウスターソース, ケチャップ   | 864 kcal<br>32.7 g<br>28.0 g |
| 20木  | お彼岸メニュー<br>カレーうどん<br>モヤシのゴマ味噌和え<br>おはぎ                      | ○  | 牛乳, 厚削り節, 豚肉, 笹菰餅<br>味噌, きな粉, アズキ                       | サラダ油, うどん, 三温糖<br>白すりゴマ, 精白米, 餅米<br>グラニュー糖, でん粉 | 人参, 玉葱, 長葱, 小松菜<br>モヤシ                                   | みりん, カレー粉, 塩, 醤油  | 774 kcal<br>30.1 g<br>17.3 g |
| 21金  | 十五夜メニュー<br>中華風炊き込みごはん<br>小松菜の辛子和え<br>芋煮汁<br>みたらし団子          | ○  | 牛乳, 削り節, 豚肉, 味噌   | 精白米, でん粉, ゴマ油<br>サラダ油, 里芋, 三温糖<br>上白糖, 白玉粉      | 人参, 筍・水煮, 干椎茸<br>小松菜, キャベツ, 長葱                           | 塩, 酒, みりん, 醤油, 洋辛子<br>オイスターソース, みりん   | 791 kcal<br>26.6 g<br>17.9 g |
| 25火  | 白飯<br>サバ&シシャモの唐揚げ<br>キャベツの中華ゴマサラダ<br>具沢山味噌汁                 | ○  | 牛乳, サバ, 樺太シシャモ<br>削り節, 味噌, 豆腐                           | 精白米, でん粉, サラダ油<br>ゴマ油, 白練りゴマ                    | 生姜, 人参, キャベツ, 玉葱<br>長葱, きゅうり                             | 酒, コショウ, 塩, 酢, 醤油   | 876 kcal<br>30.1 g<br>35.6 g |
| 26水  | オムライス<br>コールスローサラダ<br>チーズプリン                                | ○  | ジョア, 鶏肉, 卵, 調理用牛乳<br>クリームチーズ, 生クリーム<br>粉寒天              | 精白米, サラダ油, バター<br>上白糖                           | 人参, 玉葱, マッシュルーム<br>キャベツ, ホールコーン<br>きゅうり, ブルーベリー          | 塩, パプリカ, 白ワイン<br>コショウ, 酢, 赤ワイン<br>トマトピューレ, ケチャップ  | 870 kcal<br>29.5 g<br>29.7 g |
| 27木  | ピスキューパン<br>野菜のクリーム煮<br>ジャーマンポテト                             | ○  | 牛乳, 調理用牛乳, ベーコン<br>鶏肉, 卵                                | 丸パン, バター, 三温糖<br>小麦粉, サラダ油, ジャガ芋                | 生姜, 玉葱, ピーマン<br>キャベツ, 人参, パセリ                            | 鶏ガラ, コショウ, 白ワイン<br>ベーリーフパウダー, 塩<br>アーモンドパウダー, ラム酒   | 881 kcal<br>29.1 g<br>39.4 g |
| 28金  | きのご飯<br>ジャガ芋のそぼろあんかけ<br>大根と油揚げの味噌汁<br>極早生ミカン (果物)           | ○  | 牛乳, だし昆布, 油揚げ<br>削り節, 鶏肉, 味噌, ワカメ                       | 精白米, 三温糖, サラダ油<br>ジャガ芋, でん粉                     | シメジ, エノキ茸, 生椎茸<br>人参, 大根, 長葱<br>極早生ミカン                   | 酒, 塩, 醤油  | 791 kcal<br>26.2 g<br>18.2 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。