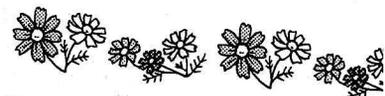


[令和元年度 9月 献立表]



『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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
3火	チキンカレー ポテトのハニーサラダ 二色ブドウ	○	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、ジャガ芋 小麦粉	ニンニク、生姜、人参、玉葱 きゅうり、キャベツ、巨峰 マスカット	塩、酢、赤ワイン、鶏ガラ ベイリーフパウダー カレー粉、オールスパイス ナツメグ、ガラムマサラ クミン、洋辛子、ハチミツ ウスターソース、ケチャップ	895 kcal 21.9 g 27.4 g
4水	夏バテ回復メニュー 豚肉の生姜炒め丼 大根とキュウリのゆかり漬け 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、カボチャ 長葱	塩、酒、オイスターソース 醤油	830 kcal 32.2 g 23.2 g
5木	白飯 かき玉汁 サンマの姿煮 キャベツのゴマ酢和え	○	牛乳、サンマ、だし昆布、削り節 卵、豆腐	精白米、三温糖、白すりゴマ でん粉	生姜、小松菜、人参、キャベツ 長葱	塩、酒、みりん、醤油、酢	813 kcal 31.2 g 28.9 g
6金	冷やし中華 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、白菜 モヤシ、キャベツ、生姜 冷凍ミカン	塩、酒、醤油、酢	784 kcal 31.0 g 29.5 g
9月	重陽の節句メニュー サツマ芋ご飯 鶏肉の香味焼き モヤシの磯和え 菊花と小松菜のとりみ汁	○	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	長葱、生姜、ニンニク、人参 きゅうり、モヤシ、小松菜 菊の花びら	塩、酒、みりん、醤油	770 kcal 31.3 g 22.2 g
10火	きのこスパゲッティ 白菜ベーコンスープ キャロットケーキ	○	牛乳、ベーコン、卵	サラダ油、バター、オリーブ油 スパゲッティ、上白糖、小麦粉	ニンニク、生姜、エノキ茸 シメジ、玉葱、小葱、白菜 パセリ、人参、人参ジュース	塩、酒、コショウ、鶏ガラ ベイリーフパウダー、醤油 ベーキングパウダー	774 kcal 23.6 g 29.1 g
11水	ツナ&コントースト ハンガリアシチュー キャベツサラダ	○	牛乳、ツナ、豚肉、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	塩、マヨネーズ、コショウ 赤ワイン、鶏ガラ、カレー粉 ベイリーフパウダー、酢 中濃ソース、ケチャップ トマトピューレ	833 kcal 27.7 g 38.5 g
12木	十五夜メニュー 中華風炊き込みごはん 小松菜の辛子和え 芋煮汁 みたらし団子	○	牛乳、豚肉、削り節、味噌	精白米、ゴマ油、上白糖、里芋 サラダ油、白玉粉、三温糖 でん粉	人参、筍、水煮、干椎茸、小松菜 キャベツ、長葱	塩、酒、洋辛子、みりん オイスターソース、醤油	786 kcal 26.5 g 18.0 g
13金	開校記念日お祝いメニュー 赤飯 鯛の味噌焼き 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、なると、豆腐、ワカメ 味噌、粉寒天、調理用牛乳	精白米、餅米、黒煎りゴマ ゴマ油、サラダ油 白すりゴマ、上白糖	生姜、人参、キャベツ、モヤシ 長葱、クランベリージュース	塩、酒、コショウ、酢、醤油 みりん	778 kcal 34.5 g 19.6 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1.6日が祝日なので、3日前に取り入れました。 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！！							
17火	ふりかけごはん 和風卵焼き キャベツの塩昆布和え エノキと油揚げの味噌汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、削り節 刻み海苔、鶏肉、卵、塩昆布 豆腐、油揚げ、味噌、ワカメ	精白米、白煎りゴマ、サラダ油 三温糖、ゴマ油	ゆかり、長葱、キャベツ、人参 エノキ茸	塩、酒、醤油	806 kcal 35.3 g 27.3 g
18水	チーズパン サクフライ ポテトのバジルサラダ オニオンスープ	○	牛乳、サケ、卵、ベーコン	チーズパン、小麦粉、生パン粉 乾燥パン粉、ジャガ芋 サラダ油	人参、きゅうり、玉葱、生姜 パセリ	塩、コショウ、乾燥バジル コショウ、カレー粉、酢 鶏ガラ、中濃ソース	841 kcal 38.1 g 35.8 g
19木	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 パインゼリー	○	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、玉葱 キャベツ、トマト、長葱 モヤシ、ニラ、人参 パインアップルジュース	塩、赤ワイン、パプリカ コショウ、カレー粉、酒 ナツメグ、ウスターソース ケチャップ、タバスコ、醤油	877 kcal 33.1 g 29.3 g
20金	お彼岸メニュー カレーうどん モヤシのゴマ味噌和え おはぎ	○	牛乳、厚削り節、豚肉、笹藪餅 味噌、アズキ、きな粉	うどん、でん粉、三温糖 白すりゴマ、精白米、餅米 グラニュー糖	人参、玉葱、長葱、小松菜、モヤシ	塩、醤油、みりん、カレー粉	772 kcal 30.1 g 17.1 g
21土	チキンピラフ 大根のフレンチサラダ ポテトクリームスープ	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳	精白米、バター、サラダ油 ジャガ芋、小麦粉	人参、玉葱、ホールコーン キャベツ、きゅうり、大根 ニンニク、生姜、パセリ	塩、白ワイン、コショウ ベイリーフパウダー、酢 鶏ガラ	794 kcal 22.5 g 26.2 g
24火	照り焼き丼 切干大根サラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、刻み海苔、削り節 油揚げ、味噌、ワカメ	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ゴマ油、白煎りゴマ	生姜、長葱、切干大根、人参 きゅうり、モヤシ、白菜	塩、酒、みりん、一味唐辛子 醤油、酢	844 kcal 32.7 g 27.1 g
25水	チャーハン 炒合菜 豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚肉、卵、豆腐	精白米、サラダ油、三温糖 春雨、ゴマ油	人参、長葱、ニンニク、モヤシ キャベツ、ニラ、生姜、干椎茸	塩、酒、コショウ、鶏ガラ 醤油、酢	820 kcal 30.2 g 29.2 g
26木	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	塩、コショウ、鶏ガラ ベイリーフパウダー	879 kcal 33.5 g 33.2 g
27金	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、棒太シシャモ 削り節、味噌、豆腐	精白米、でん粉、サラダ油 ゴマ油、白練りゴマ	生姜、人参、キャベツ きゅうり、玉葱、長葱	塩、酒、コショウ、醤油、酢	892 kcal 30.3 g 36.8 g
30月	かやくご飯 ジャガ芋のそぼろあんかけ 大根と油揚げの味噌汁 極早生ミカン	○	牛乳、だし昆布、鶏肉、削り節 油揚げ、味噌、ワカメ	精白米、サラダ油、シラタキ 三温糖、ジャガ芋、でん粉	人参、コボウ、干椎茸、大根 長葱、極早生ミカン	塩、酒、醤油	791 kcal 24.0 g 18.3 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。