



[令和3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
2 木	ドライカレー ポテトのハニーサラダ 巨峰	○	牛乳, 豚肉	精白米, バター, サラダ油 薄力粉, じゃが芋, はちみつ	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, ホールトマト きゅうり, キャベツ, 巨峰	塩, カレー粉, 赤ワイン こしょう, ケチャップ ウスターソース, 酢, 洋辛子	847 kcal 23.5 g 24.2 g
3 金	回鍋肉丼 春雨の中華サラダ 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, 緑豆春雨, ごま油	にんにく, キャベツ, ピーマン 赤ピーマン, 長葱, きゅうり 人参, 生姜, 干椎茸	塩, 甜麺醬, 豆板醤, 酒 醤油, こしょう, 酢, ラー油 鶏ガラ	835 kcal 28.7 g 24.9 g
6 月	冷やし中華 大豆とジャガ芋の甘辛揚げ 冷凍みかん	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 大豆 ちりめんじゃこ	中華麺, サラダ油, ごま油 三温糖, でん粉, じゃが芋 白煎りごま	人参, 干椎茸, きゅうり もやし, 冷凍みかん	塩, だし削り節, 醤油, 酢 酒, みりん	794 kcal 35.4 g 26.0 g
7 火	夏バテ回復メニュー 豚肉の生姜炒め丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け カボチャの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 味噌, わかめ	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, 小葱, きゅうり キャベツ, 人参, ゆかり粉 かぼちゃ, 長葱	塩, 酒, オイスターソース 醤油, だし削り節	837 kcal 32.7 g 23.2 g
8 水	ツナピラフ ポパイスープ オレンジケーキ	○	牛乳, ツナ, ベーコン, 鶏卵	精白米, バター, サラダ油 上白糖, 薄力粉	人参, 玉葱, マッシュルーム ホールコーン, 生姜, キャベツ ほうれん草, マーマレード オレンジジュース	塩, こしょう, 鶏ガラ ベイリーフ ベーキングパウダー	862 kcal 24.5 g 28.5 g
9 木	重陽の節句メニュー サツマ芋ご飯 鶏肉の香味焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ 菊花と小松菜のとりみ汁	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	精白米, さつま芋, 白煎りごま サラダ油, 三温糖, でん粉	長葱, 生姜, にんにく, 白菜 きゅうり, 人参, 小松菜 菊の花	塩, 酒, 醤油, みりん, 酢 だし昆布, だし削り節	862 kcal 33.8 g 30.6 g
10 金	ふりかけごはん 厚焼き卵 モヤシのゴマ酢和え エノキと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 塩昆布, ちりめんじゃこ 削り節, 鶏肉, 鶏卵, 油揚げ 味噌, わかめ	精白米, 白煎りごま, 三温糖 サラダ油, 白すりごま	玉葱, 人参, 干椎茸, 小松菜 もやし, エノキ	塩, 酢, みりん, 醤油, 酒 だし削り節	833 kcal 37.6 g 27.3 g
13 月	白飯 かき玉汁 サバの味噌煮 キャベツの和風サラダ	○	牛乳, サバ, 味噌, 鶏卵	精白米, 三温糖, でん粉 サラダ油, ごま油, 白すりごま	生姜, 人参, キャベツ きゅうり, 長葱	塩, 酒, 醤油, 酢, こしょう だし昆布, だし削り節	826 kcal 34.5 g 28.5 g
14 火	酢豚丼 大根とキュウリのナムル キムチスープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油	玉葱, 人参, 菊水煮, 干椎茸 ピーマン, 生姜, きゅうり 大根, キムチ(白菜), 青梗菜 エノキ, 長葱	塩, 醤油, ケチャップ 酒, 酢, ラー油, 鶏ガラ こしょう	835 kcal 30.0 g 23.6 g
15 水	開校記念日お祝いメニュー 赤飯 鯛の味噌焼き モヤシの磯和え すまし汁 紅白ゼリー	○	牛乳, ささげ, まだい, 味噌 刻みのり, なると, わかめ 粉寒天, 調理用牛乳	精白米, もち米, 黒煎りごま サラダ油, 上白糖	生姜, 小松菜, 人参, もやし 長葱, クランベリージュース	塩, 醤油, みりん, だし昆布 だし削り節, 酒	748 kcal 30.7 g 17.4 g
※食育メニュー第2回目は、16日の開校記念日お祝いメニューです。赤飯や鯛の他にも、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！！							
16 木	白飯 具沢山味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツの塩昆布和え 具沢山味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 塩昆布, 味噌, 豆腐	精白米, 三温糖, でん粉, ごま油	生姜, キャベツ, 人参, 玉葱 しめじ, 長葱	塩, 醤油, 酒, みりん だし削り節	762 kcal 31.1 g 23.7 g
17 金	ダイスチーズパン サケのムニエル ポテトのバジルサラダ キャベツスープ	○	牛乳, サケ, ベーコン	ダイスチーズパン, 薄力粉 サラダ油, バター, じゃが芋	人参, きゅうり, 玉葱, 生姜 キャベツ, パセリ	塩, こしょう, 白ワイン ウスターソース, 酢 バジル粉, 鶏ガラ ベイリーフ, ケチャップ	755 kcal 37.5 g 31.8 g
21 火	十五夜メニュー 中華風炊きごみごはん 白菜のポン酢和え 芋煮汁 みたらし団子	○	牛乳, 豚肉, 削り節, 味噌	精白米, ごま油, 上白糖, 里芋 サラダ油, 白玉粉, 三温糖 でん粉	人参, 菊水煮, 干椎茸, 小松菜 白菜, 柚子果汁, 長葱	塩, 酒, オイスターソース 醤油, みりん, 酢, だし削り節	794 kcal 26.3 g 17.9 g
22 水	今月の郷土料理(鳥取) どろろけめし 竹輪の新茶揚げ ジャガ芋のきんぴら 吉野汁 みかん	○	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 竹輪, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖 薄力粉, こんにゃく, じゃが芋 白煎りごま, でん粉	ごぼう, 人参, 小葱, 大根 長葱, みかん	塩, だし昆布, だし削り節 酒, 薄口醤油, みりん, 抹茶 せん茶, 醤油, 一味唐辛子	821 kcal 28.0 g 22.7 g
24 金	お彼岸メニュー カレーうどん 切干大根のサラダ きな粉のおはぎ	○	牛乳, 豚肉, 笹藪餅, きな粉 小豆	うどん, でん粉, 三温糖, ごま油 白煎りごま, 精白米, もち米 グラニュー糖	人参, 玉葱, 長葱, 小松菜 切干大根, きゅうり, もやし	塩, だし削り節, みりん 醤油, カレー粉, 酢	760 kcal 26.7 g 17.3 g
27 月	中間テスト1日目(給食なし)						
28 火	ブドウパン 梨 ポテトのホワイトグラタン 白菜ベーコンスープ	○	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 薄力粉, じゃが芋	玉葱, 人参, マッシュルーム ほうれん草, 生姜, 白菜 パセリ, 梨	塩, こしょう, 鶏ガラ ベイリーフ, 上白糖	787 kcal 29.9 g 29.2 g
29 水	ビビンバ チヨレギサラダ ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵, わかめ	精白米, ごま油, 三温糖 白煎りごま, サラダ油	にんにく, 生姜, 長葱, もやし 小松菜, キャベツ, きゅうり 人参	塩, 醤油, 豆板醤, 酢, 鶏ガラ こしょう	838 kcal 31.1 g 28.7 g
30 木	白飯 サンマの蒲焼き キャベツの中華ゴマサラダ 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, サンマ, 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, ごま油, 白練りごま	生姜, 人参, キャベツ, きゅうり 大根, 長葱	塩, 酒, 醤油, みりん, 酢 こしょう, だし削り節	870 kcal 28.1 g 34.6 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。