



# [ 令和4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
2 金	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	801 kcal 24.0 g
5 月	白飯 かき玉汁 サバの味噌煮 切干大根のサラダ	○	牛乳, サバ, 味噌, 鶏卵	精白米, 三温糖, 小麦粉 ごま油, 白煎りごま	生姜, 切干大根, きゅうり 人参, もやし, 長葱	塩, 酒, 醤油, 酢, 一味唐辛子 だし昆布, だし削り節	765 kcal 34.1 g
6 火	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, 小麦粉, 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	737 kcal 34.1 g
7 水	ツナピラフ キャベツスープ キャロットケーキ	○	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, パセリ キャベツ, 人参ジュース	塩, こしょう, 鶏がら ベイリーフ粉 ベーキングパウダー	829 kcal 24.6 g
8 木	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 菊花と小松菜のとろみ汁	○	牛乳, 鶏肉, 刻みのり, 豆腐	精白米, さつま芋, サラダ油 白煎りごま, 小麦粉	長葱, 生姜, にんにく, 人参 きゅうり, もやし, 小松菜 菊の花	塩, 酒, 醤油, みりん だし昆布, だし削り節	756 kcal 31.7 g
	十五夜メニュー 中華風炊きこみごはん 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 小麦粉	人参, 菊水煮, 干椎茸, 白菜 小松菜, 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	755 kcal 26.4 g
12 月	回鍋肉丼 バンサンスー 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 小麦粉, 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, もやし, 生姜, 干椎茸	塩, 甜麺醬, 豆板醬, 酒 醤油, こしょう, 酢, 洋辛子 鶏がら	796 kcal 28.8 g
13 火	白飯 鶏肉の照り焼き モヤシのゴマ酢和え 奥沢山味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 小麦粉, 白すりごま	生姜, 小松菜, 人参, もやし 玉葱, キャベツ, しめじ, 長葱	塩, 醤油, 酒, みりん, 酢 だし削り節	733 kcal 32.1 g
14 水	ダイステーズパン サケのムニエル ポテトのバジルサラダ コーンクリームスープ	○	牛乳, サケ, 調理用牛乳, ベーコン	ダイステーズパン, 薄力粉 サラダ油, バター, じゃが芋	人参, きゅうり, 玉葱, 生姜 ホールコーン, パセリ	塩, こしょう, 白ワイン ケチャップ, ウスターソース 酢, バジル粉, 鶏がら ベイリーフ粉	807 kcal 40.4 g
15 木	チャーハン 大根とキュウリのナムル キムチスープ 梨 (20世紀)	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 ごま油	人参, 干椎茸, 長葱, きゅうり 大根, 生姜, キムチ (白菜) チンゲンサイ, えのき, 梨	塩, 酒, 醤油, こしょう, 酢 ラー油, 鶏がら	739 kcal 27.4 g
16 金	食育メニュー (開校記念日) 赤飯 鯛のこはく揚げ キャベツの和風サラダ すまし汁 紅白ゼリー	○	牛乳, まだい, なた, わかめ 粉寒天, 調理用牛乳	精白米, もち米, ささげ 黒煎りごま, サラダ油, 小麦粉 ごま油, 白すりごま, 上白糖	生姜, 人参, キャベツ きゅうり, 長葱 クランベリージュース	塩, 醤油, 酒, 酢, こしょう だし昆布, だし削り節	777 kcal 29.9 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!!						
20 火	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, 豚肉, 油揚げ, 鶏卵, 味噌 きな粉	うどん, サラダ油, 三温糖 白すりごま, 精白米, もち米 小豆, グラニュー糖	人参, 長葱, 小松菜, もやし	塩, だし昆布, だし削り節 みりん, 醤油	772 kcal 33.0 g
	21 水	鶏肉の生姜炒め丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け エノキと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, わかめ 味噌	精白米, サラダ油, 小麦粉	生姜, 玉葱, 小葱, きゅうり キャベツ, 人参, えのき	塩, 酒, オイスターソース 醤油, ゆかり粉, だし削り節
22 木	今月の郷土料理 (鳥取) どんどろけめし 吉野汁 竹輪の新茶揚げ ジャガ芋のきんぴら	○	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 竹輪, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖 薄力粉, こんにやく, じゃが芋 白煎りごま, 里芋, 小麦粉	ごぼう, 人参, 小葱, 大根, 長葱	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	749 kcal 28.1 g
	26 月	ふりかけごはん 厚焼き卵 モヤシの辛子和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 塩昆布, ちりめんじゃこ 削り節, 鶏肉, 鶏卵, 油揚げ 味噌	精白米, 白煎りごま, 三温糖 サラダ油	玉葱, 人参, 干椎茸, 小松菜 もやし, 大根, 長葱	塩, 酢, みりん, 醤油, 酒 洋辛子, だし削り節
27 火	ビビンバ チョレギサラダ 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, 人参 きゅうり	塩, 醤油, 豆板醬, 酢, 鶏がら こしょう	801 kcal 31.2 g
28 水	白飯 サンマの蒲焼き キャベツの中華ゴマサラダ 油揚げと小松菜の味噌汁	○	牛乳, サンマ, 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, 小麦粉 三温糖, ごま油, 白練りごま	生姜, キャベツ, きゅうり 人参, 小松菜, 長葱	塩, 酒, 醤油, みりん, 酢 こしょう, だし削り節	839 kcal 29.5 g
29 木	中間テスト1日目 (給食なし)						
30 金	ブドウパン 梨 (南水) ポテトのホワイトグラタン ジュリアンスープ	○	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, キャベツ パセリ, 梨	塩, こしょう, ベイリーフ粉 鶏がら	737 kcal 30.2 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。