



[令和5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
4月	ポークカレー ポテトのハニーサラダ 巨峰	○	牛乳, 豚肉	精白米, サラダ油, じゃが芋 薄力粉, はちみつ	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 きゅうり, キャベツ, 巨峰	塩, 赤ワイン, ベイリーフ粉 ケチャップ, ウスターソース 豚骨, カレー粉, クミン, ナツメグ, オールスパイス ガラムマサラ, 酢, 洋辛子	832 kcal 23.7 g
5火	中華丼 モヤシと小松菜のナムル 春雨の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, うずら卵	精白米, サラダ油, でん粉 ごま油, 緑豆春雨	生姜, 玉葱, 人参, 干椎茸, 白菜 長葱, サヤエンドウ, 小松菜 もやし, 筍水煮, えのき チンゲンサイ	塩, 鶏がら, こしょう, 酒 醤油, オイスターソース ラー油	763 kcal 27.2 g
6水	白飯 かき玉汁 サバの味噌煮 白菜と油揚げのかりかりサラダ	○	牛乳, サバ, 味噌, 油揚げ, 鶏卵	精白米, 三温糖, でん粉 サラダ油	生姜, 白菜, きゅうり, 人参 長葱	塩, 酒, 醤油, 酢, だし昆布 だし削り節	805 kcal 36.6 g
7木	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	744 kcal 33.4 g
8金	薫陽の節句メニュー 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, 刻みのり, 豆腐	精白米, さつま芋, 白煎りごま サラダ油, でん粉	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	743 kcal 31.7 g
11月	チキンピラフ 白菜ベーコンスープ キャロットケーキ	○	牛乳, 鶏肉, 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, 白菜 パセリ, 人参ジュース	塩, 白ワイン, こしょう 鶏がら, ベイリーフ粉 ベーキングパウダー	805 kcal 23.6 g
12火	食育メニュー (開校記念日) 赤飯 鯛の味噌焼き キャベツの練りゴマサラダ すまし汁 紅白ゼリー	○	牛乳, ささげ, タイ, 味噌 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, ごま油, 白練りごま 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, みりん, 酢 こしょう, だし昆布 だし削り節	763 kcal 30.7 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!! (全学年が揃っている日に設定したので早めの提供になります)							
13水	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, 人参 きゅうり, 生姜, 干椎茸	塩, 甜麺醬, 豆板醬, 酒 醤油, こしょう, 酢, ラー油 鶏がら	800 kcal 28.9 g
14木	白飯 鶏肉の照り焼き モヤシのゴマ酢和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, 白すりごま	生姜, 小松菜, 人参, もやし 大根, 長葱	塩, 醤油, 酒, みりん, 酢 だし削り節	748 kcal 32.5 g
15金	ダイスチーズパン サケのムニエル ポテトのフレンチサラダ 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 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, 鶏がら, ベイリーフ粉	761 kcal 38.6 g
19火	今月の郷土料理 (鳥取) どんごろけめし 吉野汁 竹輪の新茶揚げ ジャガ芋のきんぴら 菁切りみかん (果物)	○	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 竹輪, 鶏卵 豆腐	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, 里芋, でん粉	ごぼう, 人参, 小葱, 天根, 長葱 菁切りみかん	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	796 kcal 28.5 g
20水	鶏肉の生姜炒め丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 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, なめこ, 長葱	塩, 醤油, オイスターソース 酒, ゆかり粉, だし削り節	778 kcal 32.9 g
21木	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 小豆, きな粉	うどん, サラダ油, 三温糖 白すりごま, 精白米, もち米 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	751 kcal 31.5 g
22金	ふりかけごはん ツナ入り卵焼き キャベツの辛子和え 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 塩昆布, ちりめんじゃこ 削り節, 鶏肉, ツナ, 鶏卵 油揚げ, 味噌	精白米, 白煎りごま, 三温糖 サラダ油	人参, 玉葱, 干椎茸, きゅうり キャベツ, 白菜, 長葱	塩, 酢, みりん, 醤油, 酒 洋辛子, だし削り節	818 kcal 38.2 g
25月	ピビンバ チョコレギサラダ ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵, わかめ	精白米, ごま油, 三温糖, でん粉 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	804 kcal 31.3 g
26火	白飯 具沢山味噌汁 サバとシシャモの唐揚げ キャベツの和風サラダ	○	牛乳, サバ, シシャモ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 ごま油, 白すりごま	生姜, 人参, キャベツ, きゅうり 玉葱, しめじ, えのき, 長葱	塩, 醤油, 酒, 酢, こしょう だし削り節	795 kcal 32.5 g
27水	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, 鶏がら ベイリーフ粉	752 kcal 30.4 g
28木	中間テスト1日目 (給食なし)						
29金	十五夜メニュー 中華風炊きこみごはん 白菜のボン酢和え 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, 筍水煮, 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	754 kcal 26.4 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。