

9月 月間献立表



令和元年度 給食回18回 港区立赤坂中学校

日	牛乳	献立名	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	I類キ- たんぱく質 脂質
3 火	○	ジャージャー麺	豚ひき肉,大豆,白みそ	中華麺,ごま油 米サラダ油,三温糖 でん粉	にんにく,生姜,人参 玉ねぎ,乾しいたけ きゅうり	鶏ガラ,豆板醤 紹興酒,醤油,食塩 オイスターソース	780kcal 30.6g 25.5g
		大根もち	ちりめんじゃこ	白玉粉,でん粉 揚げ油,ごま油	大根	食塩,米酢,醤油	
		梨			梨		
4 水	○	中華丼	豚肉,いか,うずら卵(缶)	精白米,米粒麦 米サラダ油,ごま油 でん粉	生姜,にんにく,もやし 玉ねぎ,人参,白菜 乾しいたけ,青梗菜	醤油,酒,紹興酒 鶏ガラ,食塩,こしょう オイスターソース	790kcal 29.4g 16.0g
		トマトと卵のスープ	卵	三温糖	生姜,玉ねぎ,トマト きくらげ	鶏ガラ,食塩 穀物酢,ラー油	
		秋のフルーツポンチ		上白糖	梨,りんご,みかん(缶)	白ワイン	
5 木	○	オムレツサンドパン	卵,調理用牛乳 生クリーム,ハム	ミルクパン,有塩バター	玉ねぎ	食塩,こしょう トマトケチャップ	843kcal 27.7g 33.9g
		白菜とベーコンのチャウダー	ベーコン,調理用牛乳 生クリーム	米サラダ油 有塩バター,小麦粉 揚げ油,じゃが芋 芋芋,薄力粉,強力粉	人参,玉ねぎ,白菜 しめじ,生姜	鶏ガラ,ベイリーフ粉 白ワイン,食塩,こしょう	
		二色ポテトフライ				食塩	
6 金	○	ごはん		精白米			790kcal 35.6g 18.7g
		鮭の南蛮焼き	塩ざけ	小麦粉,米サラダ油 上白糖	玉ねぎ,人参,ピーマン	食塩,こしょう 米酢,みりん,醤油	
		さつま揚げとじゃが芋の炒め煮	さつま揚げ,削り節	米サラダ油,じゃが芋 三温糖	ごぼう,人参	酒,食塩,醤油	
		なめこのみそ汁	絹ごし豆腐,削り節 だし昆布,白みそ		なめこ,大根,大根葉		
9 月 行事献立 重陽の 節句	○	ごはん		精白米			793kcal 34.2g 25.8g
		白身魚のマヨネーズ焼き	まだら	マヨネーズ,パン粉	玉ねぎ,にんにく	食塩,こしょう,白ワイン	
		モヤシの菊花和え			小松菜,人参 きく,もやし	だし汁,みりん,醤油	
		豚汁	豚肉,油揚げ,厚削り節 だし昆布,白みそ 赤みそ	米ぬか油 板こんにゃく じゃが芋	大根,人参,ごぼう		
10 火	○	そばめし	豚肉,削り節	精白米,蒸し中華めん 米サラダ油	人参,玉ねぎ,ピーマン	ウスターソース,食塩 こしょう,酒 中濃ソース	818kcal 32.9g 24.7g
		中華サラダ		米サラダ油,ごま油 三温糖	人参,小松菜,大根	醤油,米酢	
		中華風コーンスープ	鶏肉,卵	でん粉,ごま油	生姜,玉ねぎ,人参 ホルム(缶),クリム(缶)	鶏ガラ,食塩 こしょう,醤油	
		大豆とサツマ芋の甘辛揚げ	大豆	三温糖,大豆白絞油 でん粉,芋芋,炒りごま		醤油,みりん	
11 水	○	イカとトマトのスパゲッティ	ベーコン,いか	米サラダ油,三温糖 小麦粉,スパゲッティ オリーブ油	にんにく,玉ねぎ えのきだけ,ホルム(缶) セロリ	トマトケチャップ 食塩,こしょう オレガノ粉,バジル(粉) 醤油,白ワイン,鶏ガラ ベイリーフ(葉)	811kcal 30.3g 26.2g
		ビーンズサラダ	ひよ豆,大豆	米サラダ油,三温糖	枝豆,人参,ホルム(缶) きゅうり,玉ねぎ	米酢,食塩 こしょう,薄口醤油	
		洋梨のチーズケーキ	クリームチーズ,ヨーグルト,卵	上白糖,小麦粉	レモン果汁,洋なし		
12 木	○	ごはん		精白米			749kcal 29.4g 20.9g
		ツナ入り卵焼き	ツナ,卵	米サラダ油,三温糖	人参,玉ねぎ 乾しいたけ	食塩,酒,醤油	
		筑前煮	鶏肉,削り節	米サラダ油,三温糖 板こんにゃく,里芋	ごぼう,人参,筍 蓮根,大根,乾しいたけ	酒,食塩,醤油	
		豆腐のすまし汁	だし昆布,削り節 絹ごし豆腐		人参,長ねぎ,小松菜	食塩,醤油,みりん	
13 金 行事献立 十五夜	○	秋の五目ごはん	だし昆布,鶏肉,油揚げ	精白米,もち米 米サラダ油,むき栗	人参,ごぼう,まいたけ	食塩,醤油,酒,みりん	838kcal 27.4g 23.5g
		里芋の揚げ出し	削り節	里芋,でん粉,揚げ油 三温糖		食塩,醤油,みりん	
		お月見汁	削り節,だし昆布,鶏肉	白玉粉	人参,大根,白菜,南瓜 長ねぎ,小松菜	醤油,食塩,酒	
		うさぎリンゴ			りんご		

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。