

[平成30年 9月の献立表]

今月の目標『三食きちんと食べよう』

港区立青山中学校

日	牛乳	主食	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	17歳- たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	○	チキンカレーライス キャベツとトマトのスー 梨	★牛乳 鶏こま肉 ★ヨー ルト	米 サラダ油 はちみつ じゃが いも バター 小麦粉 大豆油 上 白糖	生姜 セロリー にんにく 玉葱 人 参 りんご グリンピース キャベ ツ 玉葱 トマト缶詰 ★なし L	鶏ガラ 赤ワイン カレー粉 ガラムマサラ 天塩 しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース セ イジ(粉) 粉ローリエ クミン カルダモン シナ モン うすくちしょうゆ こしょう	887 kcal 25.8 g 25.3 g 3.5 g
4火	○	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	★牛乳 ★豚肩ロース わか め	米 サラダ油 緑豆はるさめ ご ま油 三温糖 じゃがいも	生姜 玉葱 人参 もやし きゅうり ねぎ	しょうゆ 酒 本みりん 酢 天塩 こしょう 白み そ 赤みそ けずりぶし	788 kcal 29.8 g 27.8 g 3.4 g
5水	○	和風スパゲッティ ブロッコリーのカレー がぼちゃのポタージュ	★牛乳 まぐろ缶詰 ★無添 加ベーコン 刻みのり 調理 牛乳 ★生クリーム	スパゲティ なたね油 バター バター 上白糖	にんにく 人参 玉葱 ほんしめじ ピーマン ブロッコリー 生姜 セロ リー かぼちゃペースト パセリ	粗挽きこしょう しょうゆ 天塩 白こしょう カ レー粉 水 鶏ガラ	830 kcal 32.0 g 31.5 g 3.0 g
6木	○	麦入りわかご飯 鯖の味噌煮 じゃがいものきんぴら けんちん汁	★牛乳 たきこみわかめ ま さば ★豚こま肉 油揚げ	米 いりごま(白) 三温糖 じゃ がいも つきこんにやく(黒) サラダ油 さといも でんぶ	生姜 ごぼう 人参 ピーマン 大根 ねぎ ぶなしめじ	麦 水 しょうゆ 酒 本みりん 赤みそ けずりぶ し 一味唐辛子 塩 うすくちしょうゆ けずり節	798 kcal 34.6 g 24.3 g 4.0 g
7金	○	チョコチップパン 鶏肉ときのこのトマトソース焼き ベーコンとポテトのチ 野菜スープ	★牛乳 鶏肉モモ ピザチ ーズ ★無添加ベーコン	チョコチップパン オリーブ油 上白糖 パン粉 サラダ油 じゃ がいも バター	トマト缶詰 玉葱 エリンギ えのき たけ にんにく 人参 玉葱 キャベ ツ 大根 生姜	天塩 白こしょう 白ワイン トマトケチャップ しょうゆ こしょう ベイリーフ(粉) 鳥がら ベイリーフ(葉)	834 kcal 37.0 g 41.2 g 3.5 g
10月	○	いなりご飯 茄子とじゃが芋の味噌炒め すまし汁 洋なし	★牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 刻 みのり わかめ	米 上白糖 いりごま(白) じゃ がいも サラダ油 玉ふ	生姜 干し椎茸 人参 たけのこ(水 煮) さやいんげん なす ねぎ ★し そ菜 こまつな ★西洋なし	水 酒 酢 食塩 だし汁 しょうゆ 本みりん 酒 だし汁 赤みそ けずり節	753 kcal 23.7 g 17.8 g 4.5 g
11火	○	チャーハン 鶏肉の唐揚げ わかめスープ	★牛乳 ★豚ひき肉 ★たま ご 鶏もも切身 わかめ	米 サラダ油 なたね油 大豆油 でんぶ 小麦粉	生姜 人参 ねぎ にんにく 玉葱 大 根	鳥がら 水 酒 天塩 こしょう しょうゆ 酢 天塩 鶏ガラ 食塩 白こしょう	849 kcal 29.6 g 37.5 g 3.0 g
12水	○	野菜たっぷりソース焼きそば ジャーマンポテト 中華風コンソープ 巨峰	★牛乳 ★豚こま あおのり ★たまご	蒸し中華めん サラダ油 じゃが いも バター 三温糖 でんぶ ごま油	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ も やし 人参 とうもろこし缶詰 ねぎ 巨峰	天塩 酒 中濃ソース ウスターソース 白こしょ う しょうゆ 鳥がら	767 kcal 25.8 g 22.7 g 6.4 g
13木	○	梅チップスごはん 鯖の味噌油揚げ 春雨入り野菜炒め さつま芋入り味噌汁	★牛乳 たきこみわかめ 生 さけ ★豚モモ肉 ★豚こ ま肉	米 薄力粉 でんぶ 上白糖 大 豆油 緑豆はるさめ ごま油 さ つまいも	梅チップ レモン 生姜 人参 玉葱 たけのこ(水煮) キャベツ こまつ な 大根 ねぎ	水 酒 うすくちしょうゆ しょうゆ ガラスープ 食塩 白こしょう ★オイスターソース けずり節 赤みそ	766 kcal 33.9 g 16.1 g 4.1 g
14金	○	スパイシーフライドポテト 野菜のコンソールスープ	★牛乳 ★ソフトサラミピザ チーズ ★無添加ベーコン 鶏こま 調理牛乳	食パン オリーブ油 三温糖 大 豆油 じゃがいも サラダ油 パ ター 小麦粉 マカロニ	にんにく 玉葱 マッシュルーム ピーマン 人参 玉葱 とうもろこ し缶詰 生姜 パセリ	トマトピューレ トマトペースト トマト チャップ 赤ワイン しょうゆ 中濃ソース オレ ガノ タバスコ ガーリックパウダー チリパウ ダー カレー粉 粗挽きこしょう 塩 白こしょ う 鳥がら ベイリーフ	821 kcal 29.4 g 37.6 g 4.0 g
18火	○	さんまのかぼやき丼 キャベツの塩昆布和え 大根としめじのみそ汁 みたらし団子	★牛乳 さんま 刻みのり 塩 昆布 淡色みそ	米 でんぶ 小麦粉 サラダ油 三温糖 ごま油 白玉	生姜 キャベツ 大根 人参 ごぼ う ぶなしめじ	酒 本みりん しょうゆ 食塩 うすくちしょうゆ 赤色みそ けずりぶし	885 kcal 26.6 g 27.7 g 4.0 g
19水	○	《沖繩県の献立》 タコライス ゴーヤチャンプルー シークワサーゼリー	★牛乳 ★豚ひき肉 大豆 ★ プロセスチーズ 生揚げ ★ 無添加ベーコン ★たまご 花かつお 粉寒天	米 サラダ油 上白糖 ごま油	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベ ツ トマト にがり シークワー サー果汁	赤ワイン パプリカ(粉) トマトケチャップ ウ スターソース こしょう タバスコ しょうゆ カ レー粉 ナツメグ(粉) 塩 白こしょう 酒	846 kcal 31.5 g 27.7 g 2.7 g
20木	○	ガーリックフランス スープカレー フルーツヨーグルト	★牛乳 ★無添加ウインナー 鶏肉 ★ヨーグルト	ソフトフランスパン バター オリーブ油 サラダ油 小麦粉 上白糖	にんにく 生姜 人参 玉葱 大根 キャベツ パセリ みかん缶 バイン 缶 りんご缶	天塩 パセリ 鳥がら ナツメグ(粉) カレー粉 トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース	722 kcal 26.3 g 31.2 g 1.8 g
21金	○	とりの照り焼き丼 野菜のゆかりあえ 豚汁	★牛乳 鶏肉モモ 刻みのり ★豚ばら 生揚げ	米 サラダ油 三温糖 板こんに やく	生姜 ねぎ 大根 きゅうり 人参 ご ぼう	酒 しょうゆ 本みりん 天塩 ゆかり粉 赤みそ けずりぶし 一味唐辛子	800 kcal 35.5 g 21.3 g 3.5 g
25火	○	酢豚丼 鶏肉と青梗菜のスープ 冷凍みかん	★牛乳 ★豚角切肉 鶏こま ★たまご	米 小麦粉 でんぶ サラダ油 上白糖	生姜 人参 たけのこ(水煮) にんに く ねぎ 干し椎茸 玉葱 バイン ジュース ピーマン 青梗菜 きくら げ(乾) 冷凍みかん	酒 しょうゆ 本みりん トマトケチャップ 天塩 酢 鶏ガラ	828 kcal 33.4 g 16.0 g 4.3 g
26水	○	チキンライス コロローサラダ 鶏肉と白菜のクリームシチュー	★牛乳 鶏こま 鶏モモ 調理 牛乳 ★生クリーム	米 バター オリーブ油 バター サラダ油 上白糖 じゃがいも 小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム グリン ピース キャベツ きゅうり とうも ろこし缶詰 玉葱 ほんしめじ 白菜 パセリ セロリー	天塩 白ワイン 白こしょう トマトケチャップ トマトピューレ 酢 白コショウ 天塩 ベイリー フ(粉) 鳥がら	864 kcal 28.4 g 29.0 g 3.8 g
27木	○	肉うどん 野菜のカレー 大学芋	★牛乳 ★豚こま肉 ★無添 加ベーコン	三温糖 うどん なたね油 バ ター さつまいも ひまわり油 水あめ いりごま(黒)	生姜 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ こ まつな キャベツ とうもろこし缶 詰 さやえんどう	だし昆布 あつ削り 混合 しょうゆ 酒 本みり ん だし汁 天塩 うすくちしょうゆ 白こしょう カレー粉 酢	753 kcal 25.1 g 24.8 g 4.0 g
28金	○	雑穀米 油淋鶏 もやしのナムル 大根スープ	★牛乳 鶏肉モモ 鶏こま	米 押麦 黒米 大豆油 小麦粉 でんぶ 上白糖 ごま油 紅花 油 三温糖 いりごま(白)	生姜 にんにく ねぎ トマト きゅ うり 人参 もやし 大根 きくらげ (乾)	しょうゆ 酒 酢 鷹野つめ 天塩 白こしょう 鶏 ガラ	869 kcal 30.6 g 31.4 g 4.4 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています