



8・9月献立表



2020年

港区立青山中学校

日	牛乳	皿人	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	エネルギー たんぱく質
25 火	シ ョ ア	2 3	カレーライス アボリンニャのサラダ	乳酸菌飲料、豚肉 ヨーグルト ハム	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 オリーブ油 上白糖	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ スッキーニ トマト	763 kcal 21.8 g
26 水	○	2 3	かやくご飯 揚げじゃがいもの味噌がらめ キャベツと厚揚げの味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ	精白米 こんにゃく 油 じゃが芋 油 バター	干しいたけ 人参 ごぼう たけのこ グリンピース 玉ねぎ キャベツ	808 kcal 25.8 g
27 木	○	2 3	はちみつレモントースト 米粉のシチュー ごぼうのゴマサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	食パン はちみつ グラニュー糖 バター 油 じゃが芋 米粉 油 ごま油 上白糖 白ごま	レモン にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ グリンピース ごぼう きゅうり	823 kcal 28.5 g
28 金	○	2 3	中華丼 白玉パンチ	牛乳 豚肉 いか なると 豆腐	精白米 油 ごま油 でん粉 白玉粉 上白糖	しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ 白菜 たけのこ さやいんげん 小松菜 みかん缶 バイン缶	770 kcal 25.3 g
31 月	○	2 3	菜飯 和風コロッケ 豚汁	牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ みそ	精白米 ごま油 ごま じゃが芋 油 こんにゃく 三温糖 薄力粉 パン粉	江戸菜 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ えのき 小松菜	874 kcal 28.4 g
1 火	○	2 3	ツナと枝豆のご飯 鶏肉とトマトの煮込みスープ 牛乳かんのオレンジソースがけ	牛乳 ツナ ベーコン 鶏肉 チーズ 寒天	精白米 こんにゃく じゃが芋 油 上白糖 コーンスターチ	人参 枝豆 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく トマト缶 バジル 生姜 しめじ グリンピース オレンジジュース	816 kcal 30.9 g
2 水	○	2 4	冷やしきつねうどん 魚のごまフライ	牛乳 油揚げ かれい 鶏卵	うどん ごま 三温糖 油 薄力粉 パン粉	きゅうり 人参 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 しょうが	762 kcal 36.8 g
3 木	○	3 3	麦ごはん チャブチ 豆腐としめじのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 押麦 油 上白糖 でん粉 緑豆春雨 ごま	しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 小松菜 赤ピーマン 長ねぎ しめじ	776 kcal 22.6 g
4 金	○	2 3	インディアントースト スコッチブロス 果物（冷凍みかん）	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 ベーコン 鶏肉 ヒヨコ豆	食パン オリーブ油 じゃが芋 押麦	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 小松菜 冷凍みかん	755 kcal 35.8 g
7 月	○	3 3	ひじきご飯 カルシウム玉子焼き 根菜の味噌汁	牛乳 油揚げ ひじき 鶏肉 はんぺん 豆腐 みそ	精白米 油 上白糖 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	人参 長ねぎ 切干し大根 小松菜 玉ねぎ 大根	810 kcal 35.4 g
8 火	○	2 3	ミートソースパゲティ バインヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ バイン缶	827 kcal 29.5 g
9 水	○	3 3	秋鮭と菜の吹き寄せご飯 茄子と芋のそぼろ煮 菊花と小松菜のとりみ汁	牛乳 さけ 豚肉 大豆 かつお節 豆腐 はんぺん	精白米 栗 じゃが芋 三温糖 油 でん粉	人参 えのき さやいんげん なす 玉ねぎ しょうが グリンピース 小松菜 菊花	813 kcal 34.6 g
10 木	○	2 4	コッペパン りんごジャム ホワイトグラタン ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム チーズ ベーコン	コッペパン マカロニ 油 バター 薄力粉 パン粉	玉ねぎ しめじ かぼちゃ パセリ セロリ しょうが 人参 キャベツ 大根	775 kcal 33.5 g
11 金	○	3 3	チャーハン 切り干し大根のサラダ 酸辣湯	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 昆布	精白米 油 でん粉 ごま油 三温糖 ごま	しょうが 人参 長ねぎ グリンピース えのき たけのこ 切干し大根 きゅうり	815 kcal 28.2 g
14 月	○	2 3	昆布ご飯 魚の塩焼き きのこけちん汁	牛乳 豚肉 昆布 さつま揚げ あじ 油揚げ かつお節	精白米 油 ごま油 じゃが芋 でん粉 こんにゃく	干しいたけ 大根 人参 長ねぎ しめじ ごぼう 小松菜	783 kcal 35.3 g
15 火	○	3 3	麦ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 燗製和え	牛乳 高野豆腐 鶏肉 するめいか	精白米 麦 こんにゃく じゃが芋 三温糖 上白糖 油 ごま油	人参 たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり 切干し大根	756 kcal 28.1 g
16 水	○	3 3	揚げパン 和風ポテトサラダ 鶏肉のスープカレー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	油 コッペパン 上白糖 じゃが芋 油 ごま油 白ごま 薄力粉	人参 きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ パセリ	757 kcal 26.9 g
17 木	○	3 3	上海焼きそば ごまだれの鶏ささみと和え 果物（梨）	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 鶏肉	中華麺 油 三温糖 でん粉 上白糖 白ごま	人参 チンゲン菜 キャベツ たけのこ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり 梨	778 kcal 38.9 g
18 金	○	2 3	ごまわかめごはん さんまの筒煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳 わかめ さんま 油揚げ みそ 豆腐	精白米 ごま 三温糖 じゃが芋	梅干し しょうが 人参 長ねぎ 小松菜 えのき ごぼう だいこん	823 kcal 29.9 g
23 水	○	3 3	焼き鳥ご飯 春雨サラダ 果物（巨峰）	牛乳 鶏肉 のり	精白米 油 三温糖 緑豆春雨 ごま油	人参 ごぼう しょうが 長ねぎ もやし きゅうり 巨峰	756 kcal 25.7 g
24 木	○	2 3	きのこピラフ 魚のムニエル 野菜スープ	牛乳 ベーコン シイタ 豚肉	精白米 バター 油 薄力粉 上白糖 じゃが芋	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ パセリ しょうが にんにく トマトジュース マッシュルーム キャベツ 人参 小松菜	761 kcal 31.4 g
25 金	○	2 3	お彼岸うどん 精進揚げ 水ようかん	牛乳 かまぼこ 油揚げ ちくわ 鶏卵 小豆 寒天	うどん 油 三温糖 薄力粉 さつま芋	人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ かぼちゃ	741 kcal 25.0 g
28 月	○	2 3	人参ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かきたま汁	牛乳 鶏肉 鶏卵	精白米 ごま油 でん粉	人参 にんにく しょうが オレンジマーマレード もやし きゅうり 大根 小松菜 玉ねぎ	797 kcal 30.8 g
29 火	○	3 4	魯肉飯 チンゲン菜の炒め物 タピオカデザート	牛乳 豚肉 うすら卵	精白米 ごま油 油 氷砂糖 タピオカパール 黒砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 えのき	796 kcal 29.6 g
30 水	○	3 4	麦ごはん ししゃもの味噌揚げ 野菜の浅漬け すいとん	牛乳 ししゃも 鶏卵 のり 豚肉	精白米 薄力粉 パン粉 油 でん粉	人参 キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	827 kcal 31.3 g