



# 9月献立表



2021年

港区立青山中学校

| 日   | 牛乳 | 皿人 | 献立   | 赤の仲間・<br>血や肉になる                        | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                            | 緑の仲間・<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----|----|----|--|--|--|---|--------------------|
| 2木  | ○  | 35 | キャロットライスクリームソースかけ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>卵と野菜のスープ                | 牛乳,鶏肉,牛乳,鶏卵                            | 精白米,米粒麦,バター,油,薄力粉,上白糖                        | 人参,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,小松菜                         | 803 kcal<br>23.9 g |
| 3金  | ○  | 35 | 雑穀ご飯<br>春巻き<br>野菜の煮物<br>豆腐のみそ汁                               | 牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,みそ                         | 精白米,雑穀,春巻きの皮,緑豆春雨,油,ごま油,でん粉,油,じゃが芋,こんにゃく,三温糖 | 長ねぎ,にら,たけのこ,干しいたけ,しょうが,人参,ごぼう,グリーンピース,玉ねぎ,小松菜               | 793 kcal<br>24.8 g |
| 6月  | ○  | 25 | タコライス(沖縄県)<br>ゴーヤチャンプル<br>シークワサーゼリー<br>《沖縄料理》                | 牛乳,豚肉,大豆,チーズ,生揚げ,ベーコン,鶏卵,かつお節,寒天       | 精白米,米粒麦,油,上白糖,ごま油                            | にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,キャベツ,トマト,ゴーヤ,シークワサー果汁,パン缶                  | 842 kcal<br>30.0 g |
| 7火  | ○  | 25 | 黒砂糖パン<br>マカロニグラタン<br>ジュリアンスープ<br>梨                           | 牛乳,鶏肉,牛乳,生クリーム                         | 黒砂糖パン,マカロニ,じゃが芋,油,バター,薄力粉,パン粉                | 人参,玉ねぎ,セロリ,しょうが,キャベツ,大根,梨                                   | 779 kcal<br>25.1 g |
| 8水  | ○  | 35 | 豚キムチ丼<br>春雨と白菜のスープ<br>豆乳寒天黒蜜きなこがけ                            | 牛乳,豚肉,鶏肉,寒天,豆乳,きな粉                     | 精白米,米粒麦,油,三温糖,白ごま,ごま油,でん粉,春雨,上白糖,黒砂糖         | にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,長ねぎ,キムチ,にら,人参,白菜,チンゲンサイ                  | 823 kcal<br>27.9 g |
| 9木  | ○  | 35 | 山菜おこわ<br>ぎせい豆腐<br>じゃがいものカレーきんぴら<br>小菊かまぼと小松菜のすまし汁<br>《重陽の節句》 | 牛乳,油揚げ,鶏肉,豆腐,鶏卵,豚肉,かまぼこ                | 精白米,もち米,油,三温糖,でん粉,じゃが芋,こんにゃく,ごま油,白ごま         | 山菜,人参,干しいたけ,しょうが,グリーンピース,玉ねぎ,小松菜,しめじ                        | 800 kcal<br>31.0 g |
| 10金 | ○  | 35 | 麦入りご飯<br>魚の甘酢あんかけ<br>大根のゆかりあえ<br>じゃが芋と油あげの味噌汁                | 牛乳,めかじき,油揚げ,みそ                         | 精白米,米粒麦,でん粉,油,油,三温糖,じゃが芋                     | しょうが,人参,玉ねぎ,たけのこ,ピーマン,大根,きゅうり,ゆかり粉                          | 778 kcal<br>23.9 g |
| 13月 | ○  | 35 | 野菜たっぷり肉豆腐丼<br>和風ポテトサラダ<br>大根とワカメの味噌汁                         | 牛乳,豆腐,豚肉,ツナ,わかめ,みそ                     | 精白米,米粒麦,上白糖,こんにゃく,三温糖,じゃが芋,油,ごま油,白ごま,麩       | 人参,玉ねぎ,白菜,長ねぎ,きゅうり,大根,小松菜                                   | 762 kcal<br>27.9 g |
| 14火 | ○  | 34 | チキンライス<br>チャプチェ<br>ワンタンスープ                                   | 牛乳,鶏肉,鶏卵,豚肉,鶏肉,なると                     | 精白米,米粒麦,バター,油,春雨,ごま油,上白糖,白ごま,でん粉,ワンタンの皮      | 玉ねぎ,人参,マッシュルーム,グリーンピース,小松菜,キャベツ,長ねぎ,白菜,チンゲンサイ               | 801 kcal<br>26.6 g |
| 15水 | ○  | 36 | ご飯<br>ひじきとじゃこふりかけ<br>鶏肉の梅味噌焼き<br>油麩と小松菜の煮びたし<br>とうがんのみそ汁     | 牛乳,ひじき,ちりめんじゃこ,かつお節,鶏肉,みそ,さつま揚げ,油揚げ,みそ | 精白米,白ごま,三温糖,上白糖,油,油,麩                        | 梅漬,人参,小松菜,白菜,冬瓜,大根  | 768 kcal<br>33.6 g |
| 16木 | ○  | 35 | 炒めそば五目あんかけ<br>鶏肉と野菜のごまマヨネーズ和え<br>梨                           | 牛乳,豚肉,ちくわ,なると,鶏肉                       | 油,中華麺,三温糖,でん粉,上白糖,白ごま,マヨネーズ(卵なし)             | 玉ねぎ,人参,もやし,白菜,しょうが,長ねぎ,きゅうり,キャベツ,梨                          | 792 kcal<br>28.6 g |
| 17金 | ○  | 25 | さんまのかばやき丼<br>吉野汁<br>お月見団子<br>《9月21日十五夜》                      | 牛乳,さんま,のり,豆腐                           | 精白米,米粒麦,でん粉,薄力粉,油,三温糖,上白糖,白玉粉,上新粉            | しょうが,人参,冬瓜,大根,葉ねぎ,かぼちゃ                                      | 897 kcal<br>27.1 g |
| 22水 | ○  | 25 | お彼岸うどん<br>かき揚げと竹輪のてんぷら<br>ごま酢あえ                              | 牛乳,かまぼこ,鶏肉,油揚げ,いか,鶏卵,ちくわ               | うどん,油,三温糖,薄力粉,油,白ごま                          | 大根,人参,小松菜,長ねぎ,干しいたけ,玉ねぎ,かぼちゃ,水菜,しょうが,キャベツ                   | 843 kcal<br>26.7 g |
| 24金 | ○  | 35 | 秋野菜のカレーライス<br>ごぼうサラダ<br>りんご                                  | 牛乳,豚肉                                  | 精白米,米粒麦,油,じゃが芋,バター,薄力粉,マヨネーズ(卵なし)            | しょうが,セロリ,にんにく,玉ねぎ,人参,なす,かぼちゃ,れんこん,ごぼう,きゅうり,キャベツ,りんご         | 896 kcal<br>23.1 g |
| 27月 | ○  | 35 | きのこピラフ<br>魚のパン粉<br>ラタトゥユ<br>マカロニスープ                          | 牛乳,鶏肉,さけ,チーズ,ベーコン                      | 精白米,米粒麦,バター,油,オリーブ油,パン粉,じゃが芋,マカロニ            | 玉ねぎ,エリンギ,マッシュルーム,しめじ,赤ピーマン,グリーンピース,にんにく,ズッキーニ,なす,トマト缶,白菜,人参 | 793 kcal<br>32.8 g |
| 28火 | ○  | 34 | インディアントースト<br>スパゲティサラダ<br>スコッチブロス(大麦と野菜のスープ)                 | 牛乳,豚肉,大豆,チーズ,鶏卵,鶏肉                     | 食パン,油,じゃが芋,スパゲティ,マヨネーズ(卵なし),バター,押麦           | にんにく,玉ねぎ,人参,きゅうり,キャベツ,チンゲンサイ                                | 778 kcal<br>28.6 g |
| 29水 | ○  | 35 | ご飯<br>油淋鶏(ユリチチ)<br>とうがんのそぼろ煮<br>キャベツと油揚げの味噌汁                 | 牛乳,鶏肉,鶏肉,油揚げ,みそ                        | 精白米,油,薄力粉,でん粉,上白糖,ごま油                        | しょうが,にんにく,長ねぎ,冬瓜,人参,葉ねぎ,玉ねぎ,キャベツ                            | 821 kcal<br>29.4 g |
| 30木 | ○  | 34 | パエリア<br>スペイン風オムレツ<br>ソ・パデ・アホ<br>《スペイン料理》                     | 牛乳,鶏肉,いか,豚肉,鶏卵,ベーコン                    | 精白米,米粒麦,オリーブ油,バター,じゃが芋,上白糖,フランスパン            | にんにく,玉ねぎ,人参,ホールコーン,赤ピーマン,グリーンピース,マッシュルーム,キャベツ,小松菜           | 821 kcal<br>32.5 g |

◆学校行事や食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合があります。



|                            |                |                         |           |                |                    |
|----------------------------|----------------|-------------------------|-----------|----------------|--------------------|
| 生徒1人1回<br>あたりの<br>学校給食摂取基準 | エネルギー<br>たんぱく質 | 830 kcal<br>26.7~40.0 g | 9月<br>の平均 | エネルギー<br>たんぱく質 | 811 kcal<br>28.0 g |
|----------------------------|----------------|-------------------------|-----------|----------------|--------------------|