



10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 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
4月	○	2 4	コーンピラフ じゃが芋と青菜のキッシュ 野菜とひよこ豆のトマトスープ	牛乳,鶏卵,牛乳,生クリーム, 鶏肉,ベーコン,ヒヨコ豆	精白米,米粒麦,バター,油,じゃが 芋	ホールコーン,グリーンピース,玉 ねぎ,マッシュルーム,小松菜, 人参,キャベツ,トマト缶	807 kcal 29.2 g
5火	○	3 5	長崎ちゃんぽん麺 浦上そばろ ドーナツ <長崎県郷土料理>	牛乳,鶏肉,いか,なると,豚肉, さつま揚げ,鶏卵	中華麺,油,こんにゃく,ごま油,三温 糖,白ごま,薄力粉,上白糖,バター, 油,グラニュー糖	長ねぎ,にんにく,しょうが,人参, もやし,玉ねぎ,キャベツ,ごぼ う,小松菜	862 kcal 30.4 g
6水	○	3 5	青じそご飯 鮭の塩麹焼き じゃが芋のそばろ煮 キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳,さけ,豚肉,油揚げ,みそ	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,こんに ゃく,三温糖,でん粉	人参,玉ねぎ,グリーンピース, キャベツ,小松菜	750 kcal 30.1 g
7木	○	3 5	ポークカレーライス ツナドレッシングサラダ 果物(柿)	牛乳,豚肉,ツナ	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,パ ター,薄力粉,上白糖	しょうが,セロリ,にんにく,玉ね ぎ,人参,キャベツ,きゅうり,黄 ピーマン,柿	870 kcal 24.2 g
8金	○	3 5	ご飯 おから入り卵焼き 焼きビーフン 豚汁	牛乳,鶏卵,鶏肉,おから,ハム, 豚肉,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,油,三温糖,ビーフ ン,ごま油,じゃが芋,こんにゃく	玉ねぎ,人参,干しいたけ,グ リンピース,キャベツ,ホール コーン,大根	855 kcal 30.6 g
11月	○	3 5	ご飯 鯖の味噌煮 五目きんぴら 白玉団子入り汁	牛乳,さば,みそ,豆腐,鶏卵,ち くわ	精白米,米粒麦,三温糖,じゃが芋, こんにゃく,ごま油,白ごま,白玉粉	しょうが,れんこん,ごぼう,人参, 大根,葉ねぎ	811 kcal 29.5 g
12火	○	3 4	大豆入りカレーミートソック 野菜とマカロニのスープ 大学芋	牛乳,豚肉,大豆,鶏肉	コッペパン,油,マカロニ,さつま芋, 油,三温糖,水あめ,黒ごま	人参,玉ねぎ,しょうが,にんにく, 白菜	817 kcal 24.8 g
13水	○	3 5	ご飯 和風ハンバーグ ワカメと野菜の甘酢漬け 呉汁	牛乳,豚肉,豆腐,鶏卵,みそ, わかめ,大豆,鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,白ごま,パン粉,ご ま油,三温糖,でん粉,白ごま	玉ねぎ,人参,干しいたけ, しょうが,キャベツ,きゅうり,ごぼ う,大根,長ねぎ,小松菜	834 kcal 33.8 g
14木	○	3 5	肉うどん ごまマヨネーズあえ 手づくりチーズロールパン	牛乳,油揚げ,鶏肉,チーズ	うどん,油,上白糖,強力粉,薄力粉, バター,白ごま,マヨネーズ(卵なし)	人参,玉ねぎ,大根,小松菜, キャベツ,ホールコーン,きゅー り	799 kcal 28.7 g
15金	○	3 5	ピリ辛あんかけ炒飯 白菜の華風サラダ 大根の中華スープ	牛乳,鶏卵,豚肉,みそ,ツナ	精白米,米粒麦,油,三温糖,ごま油, でん粉	しょうが,にんにく,人参,たけの こ,干しいたけ,白菜,きゅうり, 小松菜,大根,もやし,葉ねぎ	792 kcal 24.3 g
18月	○	3 5	親子丼 ごま和え 厚揚げの味噌汁	牛乳,鶏肉,なると,鶏卵,のり, 生揚げ,みそ	精白米,米粒麦,油,上白糖,白ご ま,三温糖	玉ねぎ,干しいたけ,グ リンピース,小松菜,キャベツ,人 参,白菜	809 kcal 34.5 g
19火	○	3 5	豆腐入りミートソーススパゲッティ きのこのスープ 果物(りんご)	牛乳,豚肉,豆腐	スパゲッティ,油,バター,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,大根, エリンギ,しめじ,小松菜,りんご	780 kcal 27.8 g
20水	○	3 4	いなりご飯(酢飯) 鶏肉の味噌漬け焼き すまし汁(ワカメ・麩)	牛乳,油揚げ,鶏肉,鶏肉,み そ,わかめ	精白米,上白糖,白ごま,油,麩	かんぴょう,人参,たけのこ,グ リンピース,しょうが,大根,小松 菜	774 kcal 33.3 g
21木	○	3 5	ご飯 さんまの筒煮 野菜のピリ辛和え さつま芋の味噌汁	牛乳,さんま,みそ	精白米,三温糖,緑豆春雨,上白 糖,ごま油,さつま芋	梅干し,しょうが,もやし,小松菜, 人参,白菜,葉ねぎ	832 kcal 27.4 g
22金	○	3 5	鶏肉の黒酢あんかけ丼 卵と小松菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,鶏卵,ヨーグルト	精白米,米粒麦,でん粉,油,三温糖, 上白糖	しょうが,人参,玉ねぎ,たけの こ,ピーマン,赤ピーマン,大根, 小松菜,みかん缶,パイン缶	822 kcal 30.7 g
26火	○	3 5	ご飯 いかフライ 大根の炒め煮 じゃが芋の味噌汁	牛乳,いか,鶏卵,鶏肉,さつま 揚げ,みそ	精白米,油,薄力粉,パン粉,ごま油, こんにゃく,上白糖,じゃが芋	大根,人参,グ リンピース,玉ね ぎ,小松菜	846 kcal 28.4 g
27水	○	3 4	三色サンド(ジャム・クリームチーズ) ペンネのトマトソース クリームシチュー	牛乳,チーズ,ベーコン,チー ズ,鶏肉	食パン,黒砂糖食パン,油,ペンネ, じゃが芋,バター,薄力粉	いちごジャム,にんにく,玉ねぎ, トマト缶,人参,かぼちゃ	837 kcal 26.2 g
28木	○	2 5	ピピンパ丼 わかめとトックのスープ 果物(早生みかん) <韓国料理>	牛乳,豚肉,鶏卵,鶏肉,わか め 	精白米,米粒麦,油,三温糖,ごま油, 白ごま,トック	しょうが,にんにく,長ねぎ,もや し,小松菜,人参,白菜,たけの こ,みかん	819 kcal 28.3 g
29金	○	3 5	カレーピラフ 野菜とトマトのスープ かぼちゃのスコーン	牛乳,ウインナー,鶏肉,鶏卵, ヨーグルト	精白米,米粒麦,バター,油,薄力粉, 三温糖,上白糖	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ, マッシュルーム,グ リンピース, 白菜,セロリ,トマト缶,小松菜,か ぼちゃ	805 kcal 22.1 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 あたりの 学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質	830 kcal 25.7~ 40.0g	9月の 平均	エネルギー たんぱく質	817 kcal 28.6 g
--------------------------------	----------------	----------------------------	-----------	----------------	--------------------