



# 2022年 9月の献立表



港区立青山中学校

日	主食	皿 人	牛 乳	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	1杯 - たんぱく質 脂質
1 木	チキンカレーライス ツナとコーンのサラダ キャベツときのこのスープ	3 4	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ	精白米 米粒麦 油 じゃが芋 バター 薄力粉 上白糖	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン エリンギ えのき	815 kcal 27.9 g 26.2 g
2 金	ピリ辛あんかけ炒飯 中華風バリバリサラダ 中華風コーンスープ	3 4	○	牛乳 鶏卵 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 油 三温糖 ごま油 でん粉 ワンタンの皮 油 ごま	しょうが 長ねぎ にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし クリームコーン ホールコーン	816 kcal 27.1 g 31.1 g
5 月	ご飯 鮭とコーンの味噌焼き 焼きビーフン すいとん	3 4	○	牛乳 さげ みそ ハム 豚肉	精白米 バター 三温糖 ビーフン ごま油 薄力粉 でん粉 油	白菜 長ねぎ えのき 玉ねぎ 人参 ホールコーン キャベツ ごぼう 大根	783 kcal 34.6 g 18.5 g
6 火	揚げパン(ココア) パンフキンシチュー ポテトのガーリック風味サラダ	3 3	○	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	油 コッペパン 上白糖 グラニュー糖 油 じゃが芋 バター 薄力粉 油	人参 玉ねぎ かぼちゃ ほんしめじ パセリ セロリ キャベツ きゅうり にんにく	787 kcal 27.7 g 36.0 g
7 水	麻婆野菜丼 大豆とじゃこの甘辛揚げ 青梗菜としめじのスープ 梨	3 5	○	牛乳 豚肉 みそ 大豆 ★ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐	精白米 油 油 上白糖 ごま油 でん粉 ごま	人参 玉ねぎ なす ビーマン 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが ほんしめじ チンゲンサイ 梨	822 kcal 31.6 g 28.2 g
8 木	ゆかりご飯 鶏肉のもろみ焼き もやしと小松菜の中華和え 豆腐の味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 小麦みそ かつお節 豆腐 みそ みそ 油揚げ	精白米 もろみみそ 油 ごま油 三温糖 ごま	小松菜 人参 もやし 玉ねぎ	781 kcal 36.2 g 28.3 g
9 金	吹き寄せごはん 鯉の南蛮つけ ほうれん草のごま和え すまし汁 巨峰	3 5	○	牛乳 鶏肉 かつお みそ なたと ★わかめ	精白米 もち米 栗 さつまい 油 でん粉 薄力粉 油 三温糖 ごま 上白糖	たけのこ 人参 干しいたけ しめじ グリンピース しょうが こねぎ ほうれん草 大根 玉ねぎ 小松菜 巨峰	856 kcal 39.4 g 24.0 g
1 2 月	ぎつねうどん かぼちゃの甘辛揚げ 白玉団子黒蜜きな粉かけ	2 6	○	牛乳 かまぼこ 油揚げ きな粉	うどん 三温糖 ごま油 上白糖 白玉粉 上新粉 でん粉	小松菜 人参 長ねぎ 干しいたけ かぼちゃ	844 kcal 31.1 g 31.7 g
1 3 火	菜飯 鶏の黒酢照り焼き 大根と小松菜のゴマ炒め 豚汁	3 4	○	牛乳 ★ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ みそ	精白米 ごま油 ごま でん粉 じゃが芋 こんにゃく	大根葉 しょうが 大根 小松菜 人参 ごぼう 長ねぎ	775 kcal 34.0 g 23.5 g
1 4 水	あしたはパン 夏野菜のミートグラタン 野菜入りコーンクリームスープ	2 3	○	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン 牛乳	あしたはパン ベンネ 油 薄力粉 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト ジュース スッキーニ なす キャベツ クリームコーン しょうが パセリ	806 kcal 32.2 g 36.5 g
1 5 木	麦入りご飯 鮭の薬味焼き じゃが芋のそぼろ煮 切り干し大根の味噌汁 りんご	3 5	○	牛乳 さば 豚肉 油揚げ みそ みそ	精白米 米粒麦 油 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 でん粉	長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ グリンピース 切干し大根 小松菜 りんご	801 kcal 34.4 g 25.3 g
1 6 金	ひじきご飯 鶏肉の唐揚げ 大根のゆかりあえ すまし汁	3 4	○	牛乳 油揚げ ★ひじき 鶏肉 かつお節 ★わかめ	精白米 油 上白糖 油 でん粉 薄力粉 麩	人参 さやいんげん にんにく しょうが 大根 きゅうり えのき こねぎ	756 kcal 31.0 g 28.4 g
2 0 火	海南チキンライス 根菜サクサクサラダ 坦々スープ	3 4	○	牛乳 鶏肉 鶏肉 みそ	精白米 油 三温糖 ごま油 薄力粉 上白糖 緑豆春雨 ごま 白ごま	玉ねぎ グリンピース しょうが 長ねぎ にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり ごぼう れんこん もやし 小松菜	764 kcal 33.2 g 21.6 g
2 1 水	ツナトースト ポテトニョッキのクリーム煮 トマトサラダ	3 3	○	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 牛乳 生クリーム	食パン マヨネーズ オリーブ油 じゃが芋 薄力粉 強力粉 油 バター 油 三温糖	ホールコーン 玉ねぎ 人参 ほんしめじ 白菜 パセリ セロリ トマト	773 kcal 32.2 g 37.7 g
2 2 木	三色そぼろ丼 じゃがいものきんぴら ほうれん草と麩のみそ汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 かつお節 豚肉 みそ みそ	精白米 三温糖 油 じゃが芋 こんにゃく ごま油 ごま 戻	しょうが もやし 小松菜 ごぼう 人参 ビーマン ほうれん草	760 kcal 33.3 g 24.1 g
2 6 月	雑穀米 豚肉の生姜焼き 海藻サラダ 鶏肉と根菜の味噌汁 早生みかん	3 5	○	牛乳 豚肉 ★わかめ ★寒天 かつお節 鶏肉 みそ	精白米 押麦 雑穀 油 油 ごま油 上白糖 ごま じゃが芋	しょうが 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 ホールコーン ごぼう 長ねぎ みかん	773 kcal 32.2 g 27.4 g
2 7 火	きのこピラフ 鮭と小松菜のホワイトソース焼き 粉ふきいも キャベツとトマトのスープ	3 4	○	牛乳 鶏肉 さげ 牛乳 チーズ ★青のり	精白米 米粒麦 バター 油 バター 薄力粉 パン粉 じゃが芋 油 上白糖	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ 赤ビーマン グリンピース 小松菜 セロリ しょうが キャベツ トマト 缶	764 kcal 36.4 g 20.9 g
2 8 水	野菜たっぷり醤油ラーメン 和風ポテトサラダ かぼちゃドーナッツ	3 5	○	牛乳 煮干し 豚肉 ツナ おから	中華麺 油 じゃが芋 ごま油 上白糖 白ごま プレミックス粉 油	しょうが にんにく 白菜 人参 もやし 小松菜 きゅうり かぼちゃ	748 kcal 29.1 g 28.8 g
2 9 木	焼き鳥ごはん 春雨サラダ 小松菜と人参の味噌汁 白ごま豆乳プリン	3 5	○	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ みそ 寒天 豆乳	精白米 油 三温糖 緑豆春雨 ごま油 白ごま	人参 ごぼう しょうが 長ねぎ 葉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜	795 kcal 31.7 g 20.9 g
3 0 金	豚肉とレタスのチャーハン 白身魚のチリソース チンゲン菜としめじのスープ	3 3	○	牛乳 豚肉 鶏卵 ホキ 鶏肉 豆腐	精白米 油 油 でん粉 薄力粉 上白糖	しょうが にんにく 人参 長ねぎ レタス グリンピース ほんしめじ 小松菜 チンゲンサイ	842 kcal 34.6 g 35.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

◆学校行事や社会情勢、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のでご了承ください◆