



# 2023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人分 - たんぱく質 脂質
1 金	ポークカレーライス じゃこと大根のサラダ 果物(冷凍みかん)	2 4	○	豚肉 ちりめんじゃこ わかめ	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 油	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ 人参 グリンピース 大根 きゅうり 冷凍みかん	855 kcal 30.6 g 25.4 g
4 月	麦入りご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしのいそ和え 鶏肉と根菜の汁	3 4	○	豚肉 のり 鶏肉	精白米 米粒麦 油 じゃが芋 でん粉	しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 ブラックマッペもやし 大根 長ねぎ しめじ	759 kcal 33.5 g 26.7 g
5 火	ご飯 イカのチリソース 春雨入り野菜炒め 大根スープ	3 4	○	いか ハム 鶏肉	精白米 油 でん粉 薄力粉 上白糖 春雨 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ 小松菜 大根 チンゲンサイ	778 kcal 30.9 g 25.2 g
6 水	黒砂糖パン 豆乳グラタン ジュリアンスープ 果物(幸水なし)	3 4	○	鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム チーズ	マカロニ 油 バター 薄力粉 パン粉 油	玉ねぎ かぼちゃ しめじ セロリ しょうが 人参 キャベツ 大根 梨	793 kcal 30.9 g 32.6 g
7 木	ご飯 芝の浦特製若鶏のから揚げ ごぼうのゴマサラダ 豆腐の味噌汁	3 4	○	鶏肉 鶏卵 ツナ 豆腐(冷凍) みそ	精白米 米粒麦 油 上白糖 ごま油 上白糖 白ごま	しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 小松菜	851 kcal 31.8 g 35.0 g
8 金	タコライス ゴーヤチャンプルー シークワーサーゼリー	3 5	○	豚肉 大豆 チーズ 生揚げ(冷凍) ベーコン 鶏卵 削り節 寒天	精白米 米粒麦 油 上白糖 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ゴーヤ シークワーサー果汁 パイン缶	828 kcal 31.1 g 27.7 g
11 月	鶏肉と野菜のどろりかきおのせ ブロッコリーと鶏肉のサラダ シャンピニオンクリームスープ	3 4	○	鶏肉 生クリーム	精白米 油 オリーブ油 強力粉 じゃが芋 バター	人参 玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム	824 kcal 35.9 g 37.9 g
12 火	ご飯 鯖の味噌煮 白菜の塩昆布和え 沢煮椀	3 4	○	さば みそ 塩昆布 豚肉	精白米 三温糖 ごま油	しょうが 白菜 人参 小松菜 大根 人参 ごぼう えのき こねぎ	724 kcal 32.2 g 26.3 g
13 火	セルフチキンバーガー コールスローサラダ 野菜と豆のトマトスープ	3 4	○	鶏肉 ヨーグルト 大豆	ミルクパン バター 油 上白糖 じゃが芋	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 トマト缶	721 kcal 33.1 g 36.4 g
14 木	ご飯 油淋鶏 とうがんのそぼろ煮 キャベツの味噌汁	3 4	○	鶏肉 みそ	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	しょうが にんにく 長ねぎ 冬瓜 人参 菜ねぎ 玉ねぎ しめじ キャベツ	787 kcal 31.9 g 27.3 g
15 金	豚キムチ丼 春雨と白菜のスープ 豆乳寒天黒蜜きなこかけ	3 5	○	豚肉 鶏肉 寒天 豆乳 きな粉	精白米 米粒麦 油 三温糖 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 なら 人参 白菜	799 kcal 30.7 g 20.7 g
19 火	回鍋肉丼 和風ポテトサラダ 青菜のスープ	3 4	○	豚肉 みそ ツナ 鶏肉	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖 白ごま	にんにく しょうが 人参 たけのこ キャベツ 干しいたけ 長ねぎ ピーマン きゅうり 玉ねぎ えのき チンゲンサイ	777 kcal 31.9 g 25.0 g
20 水	ご飯 ひじきとじゃこふりかけ 鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜とツナのレ けんちん汁	3 5	○	ひじき ちりめんじゃこ 削り節 鶏肉 みそ 油揚げ	精白米 白ごま 三温糖 バター 里芋 でん粉	しょうが キャベツ ブラックマッペもやし 小松菜 ホールコーン 大根 人参 長ねぎ しめじ	720 kcal 31.3 g 23.2 g
21 木	ハエリア スペイン風オムレツ ソ・パテ・アホ 果物(巨峰)	3 4	○	鶏肉 鶏卵 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 グリンピース にんにく マッシュルーム キャベツ 小松菜 巨峰	804 kcal 34.3 g 26.8 g
22 金	かき卵うどん イカとさつま芋の天ぷら きゃべつといんげんのゆかり和え	3 4	○	鶏肉 鶏卵 いか	うどん 油 でん粉 さつま芋 薄力粉	人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ さやいんげん キャベツ	724 kcal 31.7 g 30.7 g
25 月	雑穀ご飯 豚肉のピカタ キャベツと小松菜のゴマ酢和え 大根とわかめの味噌汁	3 5	○	豚肉 鶏卵 チーズ わかめ みそ	精白米 雑穀 油 薄力粉 上白糖 ごま 三温糖	パセリ 人参 小松菜 ブラックマッペもやし キャベツ 大根 長ねぎ	784 kcal 33.6 g 28.2 g
26 火	きのこピラフ 魚のパン粉焼き ラタトゥユ マカロニスープ	3 4	○	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 上白糖 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 グリンピース にんにく 玉ねぎ スズキニ なす トマト缶 白菜 人参	776 kcal 34.7 g 23.3 g
27 水	ご飯 ぎせい豆腐 じゃがいものカレーきんぴら 小松菜のすまし汁	3 4	○	鶏肉 豆腐 鶏卵 豚肉	精白米 油 三温糖 でん粉 じゃが芋 こんにゃく 油 ごま油 三温糖 白ごま	人参 干しいたけ グリンピース しょうが 玉ねぎ 小松菜 しめじ	735 kcal 31.2 g 25.0 g
28 木	炒めそば五目あんかけ 野菜とツナのごまマヨネーズ和え 果物(りんご)	3 4	○	豚肉 なると ツナ	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 りんご	751 kcal 30.9 g 30.2 g
29 金	いわしのかぼちゃき キャベツのおひたし 吉野汁 お月見団子	3 5	○	いわし のり かつお節 豆腐(冷凍)	精白米 でん粉 薄力粉 油 三温糖 里芋 上白糖 白玉粉 上新粉	しょうが キャベツ 小松菜 人参 長ねぎ 大根 しいたけ かぼちゃ	839 kcal 30.9 g 20.2 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◆