

2025年9月の献立表

港区立青山中学校

日	主食	皿 人数	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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ポークカレーライス じゃこと大根のサラダ 果物(梨)◆特別栽培	3 4	○	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ わかめ	精白米 油 じゃが芋 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 大根 きゅうり 梨	820 kcal 29.9 g 23.3 g 2.1 g
2火	炒めそば五目あなか もやしの風味和え 角切りりんごのゼリー	2 4	○	牛乳 豚肉 なたと 寒天	油 中華麺 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 上白糖	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 しょうが 長ねぎ きゅうり ブラックマッペもやし りんごジュース りんご缶	730 kcal 29.4 g 27.1 g 2.6 g
3水	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 白菜のごま和え 豆腐と根菜の味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 赤みそ 削り節 豆腐 白みそ	精白米 上白糖 白ごま 三温糖 さつま芋	梅干し 小松菜 白菜 人参 大根 葉ねぎ	725 kcal 30.7 g 23.5 g 2.8 g
4木	海南子キンライス 坦々スープ シンガポールヌードル	3 3	○	牛乳 鶏肉 赤みそ ハム	精白米 油 三温糖 ごま油 ごま 白ごま 春雨 上白糖	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 ブラックマッペもやし 水菜 人参 たけのこ キャベツ 小松菜	769 kcal 34.2 g 24.4 g 3.4 g
5金	わかめご飯 具だくさん肉じゃが かきたま汁	3 3	○	牛乳 わかめごはんの素 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 鶏卵	精白米 米粒麦 ごま 上白糖 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 でん粉	人参 玉ねぎ 大根 小松菜	724 kcal 31.6 g 17.1 g 3.2 g
8月	麻婆野菜丼 青梗菜としめじのスープ 和風ポテトサラダ	3 4	○	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 豆腐 ツナ	精白米 油 上白糖 ごま油 でん粉 じゃが芋 白ごま	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 きゅうり	785 kcal 29.3 g 25.9 g 3.5 g
9火	吹き寄せご飯 鶏の唐揚げ 小菊かまぼこと小松菜のすまし汁	3 3	○	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	精白米 もち米 栗 さつま芋 油 でん粉 薄力粉 油	たけのこ 人参 干しいたけ しめじ にんにく しょうが 大根 小松菜	824 kcal 31.0 g 32.1 g 3.1 g
10水	ご飯 さんまの蒲焼き もやしと小松菜のゴマ酢和え とうがのみそ汁 果物(巨峰)	3 5	○	牛乳 さんま わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 油 でん粉 上白糖 ごま 三温糖	人参 小松菜 ブラックマッペもやし 冬瓜 巨峰	818 kcal 26.4 g 34.6 g 2.8 g
11木	焼きカレーパン ゴロゴロ野菜のポトフ フルーツポンチ	3 3	○	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 寒天	マーガリンパン 薄力粉 油 パン粉 じゃが芋 上白糖 はちみつ 三温糖	玉ねぎ 人参 ビーマン かぶ キャベツ しょうが セロリ パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	752 kcal 28.0 g 27.7 g 3.3 g
12金	キャロットライスチキンクリームがけ 鶏肉とレタスのスープ 果物(梨)◆特別栽培	3 4	○	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏卵	精白米 バター 油 薄力粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム レタス 梨	821 kcal 31.7 g 27.9 g 3.0 g
16火	ご飯 鮭とコーンの味噌焼き 焼きビーフン じゃが芋とわかめの味噌汁	3 4	○	牛乳 さけ ハム わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 バター 三温糖 ビーフン ごま油 じゃが芋	白菜 長ねぎ えのき 玉ねぎ 人参 ホールコーン キャベツ	715 kcal 31.9 g 17.6 g 3.0 g
17水	ご飯 油淋鶏 とうがのそぼろ煮 南瓜の味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	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 こねぎ 玉ねぎ かぼちゃ	851 kcal 34.3 g 31.5 g 2.8 g
18木	舞茸ごはん 米なすの煮おろし 鶏肉と根菜の汁	3 3	○	牛乳 鶏卵 塩昆布 鶏肉 油揚げ かつお節	精白米 油 薄力粉 油 麩 でん粉	まいたけ べいなす ブロッコリー 赤ビーマン 大根 人参 長ねぎ しめじ	791 kcal 26.6 g 30.2 g 3.8 g
19金	豚肉とレタスのチャーハン 春雨の中華ゴマサラダ 中華たまごスープ	3 3	○	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	精白米 油 緑豆春雨 油 ごま油 上白糖 白ごま でん粉	しょうが にんにく 人参 長ねぎ レタス きゅうり ブラックマッペもやし キャベツ チンゲンサイ	715 kcal 26.1 g 28.1 g 2.5 g
22月	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草と白菜のごま和え 沢煮椀	3 4	○	牛乳 さば 赤みそ 白みそ 豚肉 昆布	精白米 三温糖 ごま 上白糖	しょうが ほうれん草 白菜 人参 大根 ごぼう えのき こねぎ	757 kcal 34.2 g 27.2 g 3.6 g
24水	味噌ラーメン キャベツの塩昆布和え 大学芋	4 3	○	牛乳 豚肉 赤みそ 塩昆布	中華麺 油 ごま油 さつま芋 三温糖 水あめ 黒ごま	長ねぎ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ブラックマッペもやし いら ホールコーン キャベツ	847 kcal 24.4 g 34.1 g 3.4 g
25木	ご飯 ひじきとじゃこふりかけ 鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜とコーンの炒め物 けんちん汁	3 5	○	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 削り節 鶏肉 みそ 油揚げ かつお節	精白米 白ごま 三温糖 じゃが芋 でん粉	しょうが キャベツ 人参 小松菜 ホールコーン 大根 長ねぎ	723 kcal 33.8 g 22.0 g 3.0 g
26金	揚げパンきな粉 ハンガリアシチュー グリーンサラダ 果物(りんご)◆特別栽培	3 4	○	牛乳 きな粉 豚肉	油 コッペパン グラニュー糖 上白糖 油 じゃが芋 バター 薄力粉	人参 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	876 kcal 27.6 g 46.8 g 3.3 g
29月	シューシーご飯 春雨と白菜の中華スープ さばのごまだれ焼き シークワーサーゼリー	3 4	○	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 さば 寒天	精白米 油 緑豆春雨 ごま油 ごま 上白糖	人参 白菜 えのき しょうが シークワーサー果汁 パイン缶	778 kcal 33.4 g 29.8 g 2.7 g
30火	黒砂糖パン 豆乳グラタン ジュリアンスープ	3 3	○	牛乳 鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム チーズ	黒砂糖パン マカロニ 油 バター 薄力粉 パン粉	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	774 kcal 30.7 g 33.0 g 2.6 g

世界の料理：シンガポール

重陽の節句

商店街コラボ給食

郷土料理：沖縄県

◆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◆