

2026年9月の献立表

港区立青山中学校

日	献立名	血 当番 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ボークカレーライス	3	○	豚肉	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	816 kcal
	じゃこと大根のサラダ			ちりめんじゃこ わかめ	油	大根 きゅうり	29.9 g
	くだもの（なし）	4				梨	23.3 g
2 水	麻婆野菜丼	2	○	豚肉 みそ	精白米 油 上白糖 ごま油 でん粉	人参 玉ねぎ なす ビーマン 長ねぎ だけのこ 干しいだけ にんにく しょうが	761 kcal
	青梗菜としめじのスープ			鶏肉		しょうが 長ねぎ ほんしめじ チンゲンサイ	27.0 g
	夏みかんゼリー	4		寒天	上白糖	みかんジュース	21.0 g
							2.9 g
3 木	海南チキンライス	3	○	鶏肉	精白米 油 三温糖 ごま油	玉ねぎ しょうが 長ねぎ にんにく レモン果汁	720 kcal
	根菜サクサクサラダ				薄力粉 ごま油 上白糖	キャベツ きゅうり ごぼう れんこん 玉ねぎ	29.7 g
	シンガポールヌードル	3		ハム	油 春雨 上白糖 ごま油	人参 玉ねぎ だけのこ キャベツ 小松菜	18.1 g
	世界の料理：シンガポール わがめご飯						2.9 g
4 金	具だくさん肉じゃが	3	○	わかめごはんの素 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦		721 kcal
	なめこの味噌汁	3		生揚げ、豚肉	上白糖 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	人参 玉ねぎ さやいんげん	33.0 g
				豆腐 みそ		なめこ	15.8 g
7 月	豚肉と白菜の和風あんかけ丼	3	○	豚肉	精白米 米粒麦 三温糖 でん粉	しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 えのき	763 kcal
	海藻サラダ			わかめ	油 ごま油 上白糖	大根 きゅうり 人参 ホールコーン	27.9 g
	豚汁	4		豚肉 みそ	こんにゃく	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	25.4 g
8 火	ご飯	3	○		精白米		757 kcal
	鯖の味噌煮			さば みそ	三温糖	しょうが	34.2 g
	ほうれん草と白菜のごま和え	4		みそ	ごま 上白糖	ほうれん草 白菜 人参	27.2 g
	沢煮椀			豚肉		大根 人参 ごぼう えのき かねぎ	3.6 g
9 水	吹き寄せご飯 重陽の節句	3	○	鶏肉	精白米 もち米 栗 さつま芋 油	だけのこ 人参 干しいだけ しめじ	830 kcal
	鶏の唐揚げ			鶏肉	でん粉 薄力粉 油	にんにく しょうが	32.0 g
	白菜の塩昆布和え	4		塩昆布	ごま油	白菜 人参 小松菜	31.0 g
	小菊かまぼこ小松菜のすまし汁			かまぼこ、わかめ		大根、小松菜	3.7 g
10 木	揚げパン	3	○		油 ミルクパン グラニュー糖 上白糖		791 kcal
	ハンガリアシチュー			豚肉	油 じゃが芋 バター 薄力粉	人参 玉ねぎ しょうが	27.6 g
	グリーンサラダ	3			油、上白糖	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	35.8 g
							3.4 g
11 金	炒めそば五目あんかけ	3	○	豚肉 なんと	油 中華麺 三温糖 でん粉	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 しょうが 長ねぎ	727 kcal
	もやしの風味和え				油 ごま油 三温糖	きゅうり 人参 ブラックマッペもやし	29.3 g
	角切りりんごのゼリー	4		寒天	上白糖	りんごジュース りんご缶	26.8 g
14 月	キャロットライス	3	○	鶏肉 牛乳 チーズ	精白米 油 薄力粉 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム	795 kcal
	チキンクリームがけ			鶏肉		人参 レタス	29.8 g
	くだもの(パレンシアオレンジ)	4				パレンシアオレンジ	25.9 g
							2.9 g

日	献立名	血 当番 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 火	じゃこと飯	3	○	ちりめんじゃこ	精白米		838 kcal
	鶏肉のザンギ			鶏肉	油 上白糖 ごま油 米粉	にんにく しょうが	37.6 g
	キャベツのお浸し	4				人参 小松菜 キャベツ	31.6 g
16 水	石狩汁 郷土料理：北海道		○	さけ みそ	じゃが芋 こんにゃく	大根 ホールコーン 長ねぎ	3.2 g
	ご飯 和食の日	3			精白米		762 kcal
	豚肉の生姜焼き			豚肉	油	しょうが 玉ねぎ	34.9 g
	ひじきのふりかけ	5		ひじき 削り節	三温糖		26.3 g
17 木	小松菜とコーンの炒め物		○			キャベツ 人参 小松菜 ホールコーン	3.0 g
	かきたま汁			かつお節 鶏肉 鶏卵	でん粉	人参 長ねぎ ほうれん草	
	焼きカレーパン	3		豚肉	マーガリンパン 薄力粉 油 パン粉	玉ねぎ 人参 ビーマン	750 kcal
	ゴロゴロ野菜のポトフ			鶏肉 ひよこ豆	じゃが芋	人参 かぶ キャベツ しょうが セロリ	27.1 g
18 金	フルーツポンチ	3	○	寒天	上白糖 はちみつ 三温糖	パイナップル 黄桃缶 レモン果汁	27.4 g
							3.3 g
	ご飯	3			精白米		792 kcal
24 木	さんまの蒲焼き	4	○	さんま	油 でん粉 上白糖		27.9 g
	小松菜のおひたし			かつお節		小松菜 ブラックマッペもやし 人参	34.3 g
	とうがんの味噌汁	4		油揚げ 豆腐 みそ		冬瓜	2.8 g
25 金	青じそご飯	3	○		精白米 米粒麦		750 kcal
	切り干し大根入り卵焼き			鶏卵	三温糖 油	切干し大根 人参 干しいだけ 小松菜	28.3 g
	じゃがいも入りきんぴら	4			じゃが芋 こんにゃく 油 三温糖 ごま油	ごぼう 人参	22.3 g
	鶏肉と野菜の味噌汁			鶏肉 みそ	こんにゃく	大根 人参 長ねぎ	2.8 g
28 月	里芋ごはん	3	○	鶏肉	精白米 もち米 里芋 上白糖	人参 ごぼう	726 kcal
	サバの立田揚げ			さば	でん粉 薄力粉 油	しょうが	28.2 g
	すまし汁	4		豆腐 かまぼこ わかめ		大根 かねぎ	35.9 g
	ぶどうゼリー 中秋の名月			寒天	上白糖	ぶどうジュース ぶどう缶	3.5 g
29 火	とうもろこしご飯	3	○	かつお節	精白米	とうもろこし	722 kcal
	鮭の塩麹焼き			さけ			36.5 g
	春雨入り野菜炒め	4		ハム	油 春雨 上白糖 ごま油	人参 玉ねぎ だけのこ キャベツ 小松菜	18.1 g
30 水	南瓜の味噌汁		○	みそ		玉ねぎ かぼちゃ 人参	3.3 g
	味噌ラーメン	3		豚肉 みそ	中華麺 油 ごま油	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 にら ホールコーン	834 kcal
	キャベツの塩昆布和え			塩昆布	ごま油	キャベツ	27.1 g
	大学芋	4			さつま芋 油 三温糖 水あめ 黒ごま		31.7 g
30 水	黒砂糖パン	3	○				3.4 g
	豆乳グラタン			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	772 kcal
	ジュリアンスープ	3			油	セロリ しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根	30.1 g
							33.0 g
							2.6 g

◆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◆