



9月の献立表



平成29年度
給食回数：19回

今月の目標 ☆生活リズムを整えよう☆

港区立三田中学校

実施日	曜 日	献立	献立 名	主な材料とその働き				エネルギー (Kcal)
				血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	たんぱく質 (g)
4	月	・チキンカレーライス ・キャベツとコーンのサラダ ・梨 (季節の果物)	牛乳 鶏肉、牛乳	精白米、サラダ油、バター、小麦粉、ジャガ芋、三温糖	生姜、ニンニク、セロリ、玉葱、人参、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、梨	赤ワイン、ガラムマサラ、クミン、カルダモン、カイエンペッパー、カレー粉、ベイリーフパウダー、クチャップ、ウスターソース、醤油、中濃ソース、鶏ガラ、コショウ	897 23.9	
5	火	・フルコギキ ・トマトサラダ ・春雨スープ	牛乳 豚肉、鶏肉、牛乳	精白米、サラダ油、ゴマ油、三温糖、白ゴマ、でん粉、春雨	ニンニク、生姜、リンゴ、玉葱、人参、キャベツ、ニラ、トマト、干椎茸、長葱、モヤシ、小松菜	醤油、酒、オイスターソース、酢、塩、コショウ、乾燥パルメザン、鶏ガラ	847 26.8	
6	水	・いちごジャムサンド ・クリームシチュー ・コールスローサラダ ・りんご	牛乳 食パン、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉、三温糖	イチゴジャム、玉葱、人参、生姜、小松菜、キャベツ、ピーマン、リンゴ	白ワイン、鶏ガラ、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、酢	白ワイン、鶏ガラ、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、酢	826 26.6	
7	木	・もふりご飯 ・大豆とさつま芋のごま味噌がらめ ・沢庵漬 (季節の野菜)	牛乳 鶏肉、大豆、味噌、だし昆布、削り節、油揚げ、牛乳	精白米、押麦、餅米、サラダ油、上白糖、三温糖、揚げ油、でん粉、サツマ芋、白ゴマ	人参、干椎茸、ゴボウ、小松菜、大根、長葱	塩、薄口醤油、醤油、みりん、酒	811 24.4	
8	金	★星降の節句献立★ ・ご飯 ・サワラの菊花あんかけ ・ごま風味サラダ (季節の食材) ・呉汁 ・2色ゼリー菊花風	牛乳 サワラ、だし昆布、削り節、豚肉、油揚げ、大豆、赤味噌、粉寒天、調理用牛乳、牛乳	精白米、でん粉、白ゴマ、上白糖、練りゴマ、ゴマ油、ジャガ芋	餅豆、菊の花びら、キャベツ、キュウリ、人参、ホールコーン、大根、長葱、ルッコラ	酒、塩、みりん、醤油、酢	869 37.9	
11	月	・オムライス ・じゃがいものフレンチサラダ ・小松菜のスープ	牛乳 鶏肉、卵、生クリーム、牛乳	精白米、バター、サラダ油、揚げ油、ジャガ芋、ハチミツ	ニンニク、玉葱、人参、ピーマン、キュウリ、キャベツ、生姜、小松菜	塩、コショウ、赤ワイン、ハフリカ、クチャップ、洋辛子、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	846 26.7	
12	火	・塩焼きそば ・きゅうりの辛味漬け ・白玉スープ	牛乳 豚肉、鶏肉、ワカメ、牛乳	サラダ油、中巻、蒸、ゴマ油、上白糖、白玉粉、白ゴマ、でん粉	生姜、玉葱、干椎茸、モヤシ、ニラ、キャベツ、人参、キュウリ、小松菜	塩、コショウ、酒、オイスターソース、薄口醤油、鷹の爪、醤油、酢、一味唐辛子、鶏ガラ	823 27.2	
13	水	・ご飯 ・イカのかりん揚げ ・野菜のカレー風味 ・むらくもスープ	牛乳 イカ、短冊切、削り節、豆腐、卵、牛乳	精白米、揚げ油、でん粉、衣用、ゴマ油、でん粉	生姜、人参、キュウリ、モヤシ、ホウレンソウ	醤油、酒、塩、カレー粉	802 35.4	
14	木	・ピザトースト ・ひよこ豆とトマトのサラダ ・卵とコーンのスープ ・フルーン (季節の果物)	牛乳 ベーコン、ミックスチーズ、ひよこまめ、乾、鶏肉、卵、牛乳	食パン、サラダ油、マカロニ、でん粉	ニンニク、玉葱、トマト缶、マッシュルーム、ピーマン、人参、トマト、キュウリ、生姜、クリームコーン、ホールコーン、パセリ、フルーン	塩、コショウ、乾燥パルメザン、オレガノ、クチャップ、タバスコソース、ガーリックパウダー、酢、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	804 33	
15	金	・ご飯 ・鶏肉の生姜味噌焼き ・ポテトの和風サラダ ・長葱と油揚げのすまし汁	牛乳 鶏肉、味噌、だし昆布、削り節、油揚げ、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、ジャガ芋、サラダ油、ゴマ油	生姜、ニンニク、人参、キュウリ、小松菜、長葱	酒、醤油、みりん、塩、コショウ、酢	838 31.3	
19	火	・麦入りわかめご飯 ・八宝焼き ・野菜の磯和え ・貝だくさん味噌汁	牛乳 炊き込みワカメ、鶏肉、豆腐、卵、刻み海苔、削り節、煮干、味噌、白味噌、ワカメ、牛乳	精白米、押麦、白ゴマ、サラダ油、三温糖、コンニャク	玉葱、干椎茸、長葱、生姜、キャベツ、人参、モヤシ、ゴボウ、小松菜	酒、塩、醤油	804 33	
20	水	・チキンクリームライス ・さつま芋のフレンチサラダ ・巨峰 (季節の果物)	牛乳 鶏肉、調理用牛乳、牛乳	精白米、バター、サラダ油、小麦粉、サツマ芋	人参、ハセリ、マッシュルーム、玉葱、ニンニク、生姜、キュウリ、巨峰	塩、コショウ、白ワイン、鶏ガラ、酢	859 23.8	
21	木	・サンマの蒲焼丼 (季節の魚) ・小松菜のゴマ和え ・きのこ汁 (季節の食材)	牛乳 サンマ、開き、削り節、だし昆布、ワカメ、牛乳	精白米、揚げ油、でん粉、衣用、三温糖、白ゴマ、コンニャク、でん粉	生姜、小松菜、人参、モヤシ、大根、エリンギ、シメジ、エノキ茸	酒、醤油、みりん、塩	838 28.6	
22	金	★食育の日～お彼岸献立★ ・かき玉うどん ・枝豆サラダ ・おはぎ (お彼岸デザート)	牛乳 鶏肉、だし昆布、削り節、油揚げ、卵、ワカメ、つぶしあん(小豆)、きな粉、牛乳	サラダ油、でん粉、うどん、ゴマ油、白ゴマ、上白糖、精白米、餅米、グラニュー糖	干椎茸、人参、長葱、小松菜、キャベツ、モヤシ、枝豆	酒、醤油、塩、薄口醤油、一味唐辛子、酢、洋辛子	762 31.3	
25	月	・ご飯 ・豆アジの南蛮漬け (季節の魚) ・キャベツときゅうりのゆかり漬け ・さつま汁	牛乳 豆あじ、削り節、豚肉、生揚げ、味噌、牛乳	精白米、揚げ油、でん粉、衣用、三温糖、サラダ油、サツマ芋	生姜、長葱、キュウリ、キャベツ、ゆかり、人参、大根	醤油、酒、酢、一味唐辛子、塩	795 25.2	
26	火	・スハグティ カボナータ ・キャベツサラダ ・バナナナンビア	牛乳 鶏肉、牛乳	オリーブ油、小麦粉、スハグティ、サラダ油、ハチミツ、揚げ油、春巻きの皮、粉糖	ニンニク、玉葱、ナス、ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム、生姜、トマトピューレ、トマト缶、人参、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、バナナ	鷹の爪、白ワイン、鶏ガラ、クチャップ、塩、コショウ、タバスコソース、ウスターソース、醤油、中濃ソース、乾燥パルメザン、オレガノ、酢、洋辛子	809 25.5	
27	水	・麦ご飯 ・サバの塩麹焼き ・切り干し大根の炒め煮 ・豆腐となめこの味噌汁	牛乳 サバ、油揚げ、削り節、豆腐、味噌、牛乳	精白米、押麦、塩こうじ、サラダ油、上白糖	人参、切干大根、ナメコ、長葱	みりん、醤油	854 30.2	
28	木	・炒飯 ・星わかめサラダ ・中華風コーンスープ ・冷凍みかん	牛乳 豚肉、卵、星わかめ、鶏肉、牛乳	精白米、サラダ油、ゴマ油、白ゴマ、上白糖、でん粉	ニンニク、生姜、人参、青梗菜、干椎茸、長葱、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、玉葱、クリームコーン、ハセリ、冷凍ミカン	鶏ガラ、酒、塩、醤油、コショウ、酢、ラー油	824 26.7	
29	金	・ハンフキンパン ・チーズコロッケ ・パプリカサラダ ・ミネストローネ ・シャインマスカット (季節の果物)	牛乳 鶏挽き肉、ダイスチーズ、卵、ベーコン、豚肉、粉チーズ、牛乳	パンツ(パナ)、サラダ油、バター、ジャガ芋、小麦粉、生パン粉、衣用、揚げ油	玉葱、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、キュウリ、セロリ、生姜、トマト缶、シャインマスカット	塩、コショウ、酢、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	815 30	

お知らせ



◎行事や食材購入、天候の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。

◎今月の果物は、梨・りんご・フルーン・巨峰・冷凍みかん・シャインマスカットを予定しています。

◎毎月19日は、「食育の日」です。今月は、22日(金)です。

◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。