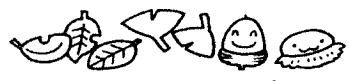


# 9月 献立表



令和元年9月

港区立三田中学校

今月の目標 ☆生活リズムを整えよう☆

実施日	曜日	献立	飲み物	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)
3	火	・回鍋肉丼 ・豆腐と青梗菜の中華スープ ・フルーツポンチ	牛乳	豚肉、味噌、生揚げ、豆腐、牛乳	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、ゴマ油、白ゴマ、上白糖	ニンニク、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、長葱、エリンギ、モヤシ、生姜、人参、筍、白菜、青梗菜、◆バナナ、ミカン缶、桃缶、パイン缶	甜麺醬、豆板醬、酒、塩、醤油、コショウ、鶏ガラ、白ワイン、サイダー	811
								27
4	水	・チーズパン ・チキンピカタ ・青のりポテトビーンズ ・ジュリエンヌスープ	牛乳	鶏肉、卵、大豆、青のり、ベーコン、牛乳	チーズパン、小麦粉、揚げ油、ジャガ芋、サラダ油	セロリー、人参、玉葱	塩、コショウ、白ワイン、乾燥パセリ、ケチャップ、醤油、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	846
								40.2
5	木	・麦ご飯 ・サワラの香草焼き ・かぼちゃの含め煮 ・大根と油揚げの味噌汁	牛乳	サワラ、削り節、味噌、油揚げ、ワカメ、牛乳	精白米、押麦、乾燥パン粉、オリーブ油、三温糖、ジャガ芋、素麺	カボチャ、大根、小松菜、長葱	塩、コショウ、白ワイン、薄口醤油、カレー粉、乾燥パセリ、みりん、醤油	779
								32.6
6	金	・ソース焼きそば ・春雨のピリ辛スープ ・チョコ蒸しパン	牛乳	豚肉、青海苔、調理用牛乳、牛乳	サラダ油、中華麺、春雨、ゴマ油、白ゴマ、上白糖、小麦粉、チョコチップ	生姜、玉葱、モヤシ、キャベツ、人参、干椎茸、長葱、小松菜	塩、コショウ、酒、中濃ソース、ウスターソース、鶏ガラ、醤油、ラー油、ココア、ベーキングパウダー	798
								24.2
9	月	・豆もやしご飯 ・じゃが芋とニラ炒め ・ワタンスープ	牛乳	鶏挽き肉、鶏肉、牛乳	精白米、ゴマ油、上白糖、サラダ油、ジャガ芋、ワタンの皮	ニンニク、豆モヤシ、玉葱、ニラ、赤ピーマン、生姜、人参、白菜、モヤシ、長葱	コショウ、酒、醤油、オイスターソース、塩、鶏ガラ	748
								25.6
10	火	・スパゲティ カボナータ ・ポテトのフレンチサラダ ・オレンジゼリー	牛乳	大豆、鶏肉、粉寒天、牛乳	オリーブ油、小麦粉、スパゲティ、ジャガ芋、サラダ油、上白糖	ニンニク、玉葱、ナス、ピーマン、黄ピーマン、生姜、トマトピューレ、トマト缶、人参、キュウリ、ルグジュス、ミカン缶	鷹の爪、白ワイン、鶏ガラ、ケチャップ、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、乾燥パセリ、オレガノ、酢、乾燥パセリ	735
								25
11	水	・ご飯 ・鮭の味噌アズメ焼き ・切干大根の炒め煮 ・かき玉汁	牛乳	サケ、味噌、油揚げ、削り節、だし昆布、豆腐、卵、牛乳	精白米、マヨネーズ、ゴマ油、三温糖、でん粉	人参、ゴボウ、切干大根、干椎茸、青梗菜、長葱	塩、コショウ、白ワイン、醤油、洋辛子	825
								36.8
12	木	・揚げパン ・じゃが芋の香味炒め ・カレーヌードルスープ	牛乳	ベーコン、鶏肉、大豆、牛乳	コッペパン、揚げ油、上白糖、グラニュー糖、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉、フォー	玉葱、人参、ニンニク、生姜、マッシュルーム、小松菜、キャベツ	塩、コショウ、乾燥パセリ、オレガノ、鶏ガラ、ベイリーフパウダー、カレー粉、ケチャップ	763
								24.5
13	金	・ご飯 ・サバのごま醤油焼き ・揚げゴボウのサラダ ・じゃが芋と油揚げの味噌汁	牛乳	サバ、削り節、油揚げ、味噌、牛乳	精白米、白ゴマ、揚げ油、でん粉、サラダ油、ハチミツ、ジャガ芋	長葱、生姜、ニンニク、ゴボウ、人参、キュウリ、キャベツ、玉葱、シメジ	醤油、みりん、酒、酢、塩、洋辛子	854
								28.5
17	火	・麦ご飯 ・ポテトコロッケ&ししゃもフライ ・きゅうりのゆかり漬 ・エノキ茸のすまし汁	牛乳	鶏挽き肉、大豆、白インゲン豆、シヤモ、だし昆布、削り節、豆腐、蒲鉾、ワカメ、牛乳	精白米、押麦、揚げ油、サラダ油、バター、ジャガ芋、小麦粉、生パン粉、乾燥パン粉、白ゴマ	玉葱、キュウリ、ゆかり、エノキ茸、長葱	塩、コショウ、中濃ソース、ウスターソース、みりん、醤油	826
								28
18	水	・ご飯 ・厚焼き卵 ・筑前煮 ・かぼちゃの味噌汁	牛乳	鶏挽き肉、卵、鶏肉、削り節、味噌、ワカメ、牛乳	精白米、サラダ油、三温糖、コンニャク	玉葱、人参、サヤインゲン、ゴボウ、大根、干椎茸、サヤエンドウ、カボチャ、シメジ、長葱	酒、塩、醤油	846
								34.5
19	木	・パエリア ・コーンスープ ・梨	牛乳	鶏肉、イカ、タコ、大豆、調理用牛乳、白インゲン豆、牛乳	精白米、サラダ油、バター、ジャガ芋、小麦粉	人参、玉葱、ホールコーン、マッシュルーム、セロリー、生姜、クリームコーン、★梨	鶏ガラ、塩、ターメリックパウダー、白ワイン、コショウ、乾燥パセリ、ベイリーフパウダー	818
								27.5
20	金	★食育の日～お彼岸献立★ ・ごま味噌うどん ・ひじきのピリ辛サラダ ・おはぎ	牛乳	鶏肉、だし昆布、厚削り節、油揚げ、赤味噌、白味噌、ワカメ、ヒジキ、ツナ、こしあん、きな粉、牛乳	サラダ油、うどん、練りゴマ、白ゴマ、ゴマ油、三温糖、精白米、餅米、上白糖、グラニュー糖	人参、白菜、長葱、小松菜、キュウリ、キャベツ	酒、醤油、塩、酢、ラー油	745
								29.9
24	火	・ココアパン ・かぼちゃのホワイトグラタン ・ほうれん草のスープ ・巨峰	牛乳	鶏肉、豆乳、調理用牛乳、生クリーム、ミックスチーズ、ベーコン、牛乳	ココアパン、ジャガ芋、サラダ油、バター、小麦粉	カボチャ、玉葱、マッシュルーム、生姜、キャベツ、ホウレン草、★巨峰	塩、コショウ、ベイリーフパウダー、鶏ガラ	855
								32.4
25	水	・サンマの蒲焼き丼 ・小松菜のごま和え ・豆腐と水菜のすまし汁	牛乳	サンマ、刻み海苔、削り節、だし昆布、豆腐、ワカメ、牛乳	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖、白ゴマ、練りゴマ、コンニャク	生姜、小松菜、人参、モヤシ、大根、エノキ茸、水菜	酒、醤油、みりん、塩	832
								29.1
26	木	・麦ご飯 ・豚肉のすき焼き煮 ・フルーツ白玉	牛乳	豚肉、削り節、焼き豆腐、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、三温糖、シラタキ、つきコンニャク、ジャガ芋、車麩、上白糖、白玉粉	玉葱、白菜、長葱、◆バナナ、桃缶、ミカン缶	酒、みりん、醤油、白ワイン	843
								27.5
27	金	・中華丼 ・小松菜の中華スープ ・柿	牛乳	豚肉、ウズラ卵、豆腐、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、でん粉、ゴマ油	ニンニク、生姜、玉葱、人参、キャベツ、白菜、小松菜、ヤングコーン、サヤインゲン、筍、長葱、★柿	鶏ガラ、塩、コショウ、酒、醤油	748
								24.9
30	月	・鮭とヒジキのまぜご飯 ・エノキ茸の磯和え ・豚汁 ・バナナ	牛乳	削り節、サケ、ヒジキ、油揚げ、ワカメ、刻み海苔、豚肉、削り節、味噌、豆腐、牛乳	精白米、米粒麦、サラダ油、ゴマ油、三温糖、白ゴマ、ジャガ芋、つきコンニャク	ニンニク、生姜、人参、小松菜、長葱、こねぎ、エノキ茸、大根、◆バナナ	酒、塩、醤油、コショウ	755
								31.2

## 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、バナナ・ミカン缶・桃缶・パイン缶・梨・巨峰・柿を予定しています。

「体の調子を整えるもの」欄に★◆印がついている果物は、★（特別栽培農産物）、◆（有機栽培農産物）を使用する予定です。

◎毎月19日は、「食育の日」です。今月は、20日（金）にお彼岸献立を実施します。

◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。