



9月 献立表



港区立三田中学校

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質
2 木	チキンカレーライス		鶏肉,大豆	精白米,押麦,油,じゃが芋,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参	赤ワイン,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,カレー粉,塩,デミグラスソース,ウスターソース,醤油,中濃ソース,鶏がら	864 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	27.0 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ,みかん缶,黄桃缶	サイダー	
3 金	さばde冷やし		さば,みそ,豆腐	精白米,白ごま,三温糖	しそ,みょうが,きゅうり,しょうが	みりん,醤油,だし削り節	691 kcal
	ほうれん草のごま和え	○		三温糖,白ごま	人参,白菜,ほうれん草	醤油	26.6 g
	麸ラスク		きな粉	麸,バター,グラニュー糖			
6 月	ご飯			精白米			713 kcal
	イカのチリソース	○	いか	油,でん粉,油,三温糖	長ねぎ,にんにく,しょうが	塩,酒,醤油,トマトケチャップ,トウバンジャン	25.4 g
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
	春雨の中華スープ			緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,玉ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
7 火	クファージュシー		豚肉,油揚げ,昆布	精白米,油	人参,しいたけ	だし削り節,醤油,塩,みりん	629 kcal
	にんじんしりしり	○	ツナ,鶏卵	油	人参	塩	25.6 g
	もずくスープ		もずく,豆腐		白菜,玉ねぎ,葉ねぎ	だし削り節,塩,醤油	
	パインゼリー		寒天	上白糖	パイン缶	白ワイン	
8 水	ナンピザ		ベーコン,チーズ	ナン,オリーブ油	トマト缶,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン	トマトピューレ,塩,こしょう,バジル,オレガノ	724 kcal
	クラムチャウダー	○	鶏肉,あさり,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	29.1 g
	梨				梨		
9 木	ご飯			精白米			736 kcal
	サケのホイル焼き	○	さけ	マヨネーズ	キャベツ,玉ねぎ,えのき,人参	酒,みそ	34.4 g
	菊花のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜,菊の花	醤油,みりん	
	かき玉汁		豆腐,鶏卵	でん粉	白菜,人参,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
10 金	ジャージャー麺		豚肉,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり	鶏がら,トウバンジャン,テンメンジャン,酒,塩,醤油,オイスターソース	786 kcal
	パンサンスー	○	ハム	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	醤油,酢,からし(粉)	29.6 g
	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
13 月	ご飯			精白米			787 kcal
	魚のしそチーズ春巻き	○	ホキ,チーズ	油,春巻きの皮	しそ	酒,塩,こしょう	30.7 g
	かぶの彩りサラダ			油,三温糖	かぶ,赤ピーマン,黄ピーマン,ブロッコリー,玉ねぎ	酢,塩,醤油,こしょう	
	けんちん汁		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
14 火	ガパオライス		鶏肉,豚肉,大豆	精白米,米粒麦,油,上白糖	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,バジル	酒,ナンプラー,オイスターソース,塩,醤油,みりん	775 kcal
	フォーのスープ	○	鶏肉	フォー	しょうが,もやし,きくらげ,葉ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,薄口醤油	29.6 g
	バナナ				バナナ		
15 水	さんまの蒲焼き丼		さんま	精白米,米粒麦,油,でん粉,三温糖	しょうが	酒,醤油,みりん	832 kcal
	白菜のおかか和え	○	糸削り節		白菜,小松菜,人参	塩,みりん,醤油	27.8 g
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,長ねぎ	だし削り節	
16 木	中華丼		豚肉,うずら卵	精白米,押麦,油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,白菜,チンゲンサイ,しいたけ,もやし	鶏がら,塩,こしょう,酒,醤油,オイスターソース	786 kcal
	スパイシーポテトビーンズ	○	大豆	油,じゃが芋,でん粉		カレー粉,塩	29.2 g
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
17 金	クロックムッシュ		鶏卵,牛乳,ハム,チーズ	食パン		塩	673 kcal
	ミネストローネ	○	鶏肉	オリーブ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト缶,トマトジュース	鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう	33.1 g
	りんご				りんご		
21 火	ご飯			精白米			822 kcal
	鶏肉の香味焼き		鶏肉	ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,長ねぎ	醤油,酒,みりん	34.2 g
	もやしの磯和え	○	のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,みりん	
	大根の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ		大根,玉ねぎ	だし削り節	
	みたらし団子		豆腐	白玉粉,三温糖,でん粉		醤油,みりん	
24 金	カレーうどん		鶏肉,油揚げ	じゃが芋,でん粉,うどん	人参,玉ねぎ,長ねぎ,葉ねぎ	だし削り節,みりん,塩,醤油,ウスターソース,カレー粉	664 kcal
	蒸し鶏のサラダ	○	鶏肉	ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが	醤油,酢	26.6 g
	おはぎ		こしあん,きな粉	精白米,もち米,上白糖,グラニュー糖			
27 月	ご飯			精白米			894 kcal
	魚の甘酢あんかけ	○	ホキ	油,じゃが芋,でん粉,三温糖	人参,玉ねぎ,ピーマン	塩,酒,醤油,酢,みりん	36.1 g
	じゃが芋のきんぴら			油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖,白ごま,ごま油	人参	みりん,醤油	
	ごま豆腐スープ		鶏肉,油揚げ,豆腐,豆乳,みそ	白ごま	白菜,長ねぎ,人参,ごぼう,小松菜	酒,だし昆布,だし削り節,醤油,塩	
	抹茶ケーキ		鶏卵,牛乳	上白糖,薄力粉,バター,甘納豆(あずき)		抹茶,ベーキングパウダー	
28 火	ご飯			精白米			782 kcal
	山賊焼き		鶏肉	油,でん粉	しょうが,にんにく	醤油,酒	29.2 g
	海藻サラダ	○	ひじき,わかめ,寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	なめこの味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ		なめこ,玉ねぎ,小松菜	だし削り節	
	シャインマスカット				シャインマスカット		
29 水	じゃこわかめご飯		ちりめんじゃこ,わかめ,ごはんの素	精白米,白ごま			731 kcal
	菜ごもり卵	○	鶏卵,ベーコン,鶏肉	油,じゃが芋	キャベツ,人参,ピーマン	塩,こしょう,醤油,酒	28.6 g
	ごぼうサラダ			油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
	えのきのすまし汁		豆腐,わかめ	でん粉	人参,えのき,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
30 木	カボナータのパスタ		大豆,鶏肉	オリーブ油,薄力粉,スパゲティ	にんにく,玉ねぎ,ズッキーニ,なす,ピーマン,黄ピーマン,しょうが,トマト缶	白ワイン,鶏がら,トマトピューレ,トマトケチャップ,塩,こしょう,タバスコ,ウスターソース,醤油,中濃ソース,バジル,オレガノ	845 kcal
	きびなごのフリット	○	きびなご	油,薄力粉,でん粉		塩,炭酸水	29.1 g
	ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋,油,上白糖	人参,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,こしょう,醤油,バセリ	