



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 金	チキンカレーライス		鶏肉,大豆	精白米,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(粉),チリパウダー,カレー粉,塩,子 ミグラスソース,ウスターソース,醤油,中濃ソース,鶏がら	810 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	三温糖,油	人参,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,玉ね ぎ	醤油,塩,酢	26.4 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	
5 月	味噌ラーメン		豚肉,みそ	中華麺,油	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,白菜,もやし, 長ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,豚骨,コチュジャン,醤油,こしょう	681 kcal
	中華風卵焼き	○	鶏卵	ごま油,三温糖,でん粉	だけのこ,しいだけ,人参,玉ねぎ,葉ねぎ	酒,塩,醤油,酢,トマトケチャップ	36.7 g
	梨				梨		
6 火	ご飯			精白米			838 kcal
	チキンカツ または とり天		鶏肉	油,薄力粉,パン粉,でん粉	しょうが,にんにく	塩,こしょう,中濃ソース,醤油,酒,ベーキングパウダー	26.8 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	
	花心のすまし汁		わかめ	麩	大根,人参,えのき	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	セレクトジュース				オレンジジュース または ぶどうジュース		
7 水	さばde冷や汁		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	725 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	30.8 g
	麩ラスク		きな粉	麩,バター,グラニュー糖			
8 木	ご飯			精白米			840 kcal
	魚の甘酢あんかけ	○	大豆,ホキ	油,じゃが芋,でん粉,三温糖	人参,玉ねぎ,ピーマン,しめじ	塩,酒,醤油,酢,みりん	32.9 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	
	かき玉汁		豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	白菜,人参,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
9 金	ご飯			精白米			732 kcal
	イカ天	○	いか	油,でん粉,三温糖		塩,酒,醤油,みりん	30.5 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	
	大根の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ		大根,長ねぎ,小松菜	だし削り節	
12 月	ご飯			精白米			725 kcal
	豚肉のすき焼き煮	○	豚肉,焼き豆腐	油,こんにゃく,三温糖,麩	玉ねぎ,白菜,長ねぎ,えのき	だし削り節,酒,みりん,醤油	30.6 g
	千草和え			上白糖	キャベツ,ほうれん草,人参,もやし	みりん,醤油	
	みたらし団子			白玉粉,三温糖,でん粉		醤油,みりん	
13 火	コッペパン			コッペパン			722 kcal
	フィッシュアンドチップス		ホキ	油,薄力粉,でん粉,じゃが芋		塩,ベーキングパウダー	30.0 g
	スコッチブロス		鶏肉	押麦,オリーブ油	玉ねぎ,ほうれん草,人参,キャベツ,セロリ, しょうが	鶏がら,塩,こしょう,オレガノ(粉)	
	カフェオレ		カフェオレ				
14 水	ねぎ塩鶏丼		鶏肉	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	長ねぎ,もやし,にんにく,レモン果汁,こねぎ	酒,塩,こしょう	706 kcal
	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,チンゲ ンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	30.1 g
	りんご				りんご		
15 木	カポナータの Pasta		大豆,鶏肉,チーズ	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,トマト缶	白ワイン,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(粉)	820 kcal
	ししゃものフリット	○	ししゃも	油,薄力粉,でん粉		塩	36.9 g
	ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋,油	人参,きゅうり,枝豆,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう,バジル	
16 金	中華丼		豚肉	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,しいだけ,もやし	鶏がら,塩,こしょう,酒,醤油,オイスターソース	726 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	28.4 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	
20 火	ご飯			精白米			809 kcal
	魚のしそチーズ巻巻き	○	ホキ,チーズ	油,巻巻きの皮,薄力粉	しそ	酒,塩,こしょう	31.6 g
	そぼろきんぴら		鶏肉	油,こんにゃく,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,れんこん	みりん,醤油,一味唐辛子	
	えのきのすまし汁		豆腐,わかめ		人参,大根,えのき,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
21 水	五平餅		みそ	精白米,白ごま,三温糖		醤油,酒,みりん	723 kcal
	肉じゃが	○	豚肉	油,こんにゃく,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,人参	酒,だし削り節,みりん,醤油	27.0 g
	白菜の塩昆布漬		塩昆布	ごま油,白ごま	小松菜,白菜,人参	醤油	
22 木	カレーうどん		鶏肉,油揚げ	油,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	647 kcal
	蒸し鶏のサラダ	○	鶏肉	ごま油,三温糖,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが	醤油,酢	30.4 g
	おはぎ		きな粉	精白米,もち米,こしあん,上白糖,グラ ニュー糖			
27 火	豆乳フレンチトースト		鶏卵,豆乳	食パン,上白糖,バター,粉糖		バニラエッセンス	774 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉,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	30.3 g
	柿				柿		
28 水	ご飯			精白米			657 kcal
	さわらのごまだれ焼き	○	さわら	三温糖,白ごま		塩,酒,醤油,みりん	30.8 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	
	豆腐のすまし汁		豆腐,わかめ		大根,えのき,玉ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
29 木	ご飯			精白米			801 kcal
	チキントマト煮	○	鶏肉	オリーブ油,油,上白糖	にんにく,トマト缶,ズッキーニ,赤ピーマン, 黄ピーマン,なす,玉ねぎ,人参	トマトピューレ,鶏がら,塩	31.1 g
	豆腐と海藻のサラダ		ひじき,わかめ,糸こんにゃく,豆腐	三温糖,油,ごま油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
ミルクティーゼリー		アガー,牛乳,生クリーム	上白糖		紅茶		
30 金	さんまの蒲焼き丼		さんま	精白米,油,でん粉,三温糖	しょうが	酒,醤油,みりん	836 kcal
	白菜のおかか和え	○	糸削り節	三温糖	白菜,小松菜,人参	みりん,醤油	28.0 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	