

[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	1人分 - たんぱく質
4月	チキンカレーライス	○	鶏肉, レンズ豆, ヨーグルト	精白米, 油, じゃが芋, 薄力粉, パター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, トマト	水, 赤ワイン, チャツネ, 中濃ソース, 食塩, こしょう, カレー粉, ガラムマサラ, クミン, チリパウダー, 醤油, 鶏がら	825 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	27.1 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ, みかん, 黄桃	水, サイダー	
5月	高菜チャーハン	○	豚肉, ちりめんじゃこ, 鶏卵	精白米, 米粒麦, 油, 白ごま, ごま油	にんにく, 長ねぎ, 人参, 高菜漬	醤油, 水, 塩, こしょう	750 kcal
	野菜の中華和え	○		上白糖, ごま油	ほうれん草, もやし	醤油, トウバンジャン, からし	27.6 g
	さつまいものごま団子		豆腐	さつまいも, 上白糖, 白玉粉, 白ごま, 油		水	
6月	冷やし中華	○	鶏卵, 鶏肉	中華麺, 油, 三温糖, ごま油	きゅうり, もやし	醤油, 酢, 料理酒, 水	743 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, 水, みりん	41.0 g
	梨				梨		
7月	ご飯			精白米		水	841 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, ビーマン, しめじ	塩, 酒, 水, 醤油, 酢, みりん	32.7 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	
	かき玉汁		豆腐, わかめ, 鶏卵	でん粉	白菜, 人参, 長ねぎ	水, だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	
8月	ご飯			精白米		水	736 kcal
	イカ天	○	いか	油, でん粉, 三温糖		塩, 酒, 醤油, みりん, 水	30.9 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	水, だし削り節	
11月	豚丼	○	豚肉	精白米, 油, こんにゃく, 三温糖, ごま油, 白ごま	玉ねぎ, しょうが, にんにく	水, 醤油, みりん, トウバンジャン, こしょう	706 kcal
	干草和え	○		上白糖	キャベツ, 小松菜, 人参, もやし	みりん, 醤油	30.9 g
	麩ラスク		きな粉	麩, パター, グラニュー糖			
12月	揚げパン			コッペパン, 油, 上白糖, グラニュー糖			844 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉, 牛乳, いんげん豆	油, じゃが芋, パター, 薄力粉	玉ねぎ, 人参, ほうれん草, しめじ, しょうが	白ワイン, 水, 鶏がら, 塩, こしょう	32.8 g
	ブロッコリーのサラダ			マカロニ, 油, 上白糖	人参, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, こしょう, 醤油, からし	
1月	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, こねぎ	水, 塩, 醤油, こしょう	673 kcal
	卵の中華スープ	○	鶏卵	ごま油, でん粉	しょうが, 人参, 白菜, だけ, こ, 長ねぎ, チンゲンサイ	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油	33.9 g
	りんご				りんご		
14月	今井寿シェフの 特製ポロネーゼ		鶏肉, 豚肉, チーズ	パンネ, オリーブ油, 油, でん粉	玉ねぎ, しょうが	塩, 黒こしょう, 水, 鶏がら	775 kcal
	ししゃものフリット	○	ししゃも	油, 薄力粉, でん粉		塩, ベーキングパウダー, 水	42.5 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	
15月	大根丼	○	豚肉	精白米, 米粒麦, ごま油, 上白糖, でん粉	大根, 玉ねぎ, 人参, 白菜, しいたけ, 葉ねぎ, しょうが, にんにく	水, 醤油, トウバンジャン, 料理酒, オイスターソース, みりん, 鶏がら	725 kcal
	スパイシーポテトビーフ	○	大豆	油, じゃが芋, でん粉		カレー粉, 塩	30.4 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, だけ, こ, 長ねぎ, チンゲンサイ	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油	
19月	ご飯			精白米		水	796 kcal
	揚げギョウザ	○	鶏肉, 大豆	油, ぎょうざの皮, 油, 白ごま, でん粉	にんにく, しょうが, 白菜, 長ねぎ, にら	酒, 塩, こしょう, 醤油, ラー油, 水	31.3 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	水, だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	
20月	わかめご飯		わかめ	精白米		水	734 kcal
	白菜のお浸し	○		三温糖	小松菜, 人参, 白菜	醤油, みりん	26.4 g
	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, 水, だし削り節, みりん, 醤油	
	抹茶プリン		アガー, 牛乳, 生クリーム, 小豆	上白糖, 三温糖		水, 抹茶, 湯, 塩	
21月	ご飯			精白米		水	913 kcal
	とりから柚子胡椒おろし竜田	○	鶏肉	油, でん粉	しょうが, 大根, こねぎ, にんにく	醤油, 酒, だし削り節, 水, ゆずこしょう, みりん, 塩, こしょう	37.1 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参, 小松菜, もやし	醤油, 水, みりん	
	豚汁		豚肉, 豆腐, みそ	油, じゃが芋	人参, 大根, 長ねぎ, しいたけ, しょうが	水, だし削り節	
	ミルクゼリーいちごソース		寒天, 牛乳	上白糖	いちごジャム	水, 赤ワイン	
	セレクトジュース				オレンジジュース, ぶどうジュース		
22月	カレーうどん	○	鶏肉, 油揚げ, ヨーグルト	油, じゃがいも, 薄力粉, うどん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, 長ねぎ, 葉ねぎ, トマト	水, だし削り節, みりん, 醤油, 赤ワイン, 中濃ソース, 食塩, こしょう, カレー粉, ガラムマサラ, クミン, チリパウダー, 鶏がら	708 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	33.9 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		水	
25月	ご飯			精白米		水	777 kcal
	チキンカツ	○	鶏肉	油, 薄力粉, パン粉		塩, こしょう, 水, 中濃ソース	34.5 g
	白菜の塩昆布漬		塩昆布	ごま油	小松菜, 白菜, 人参	醤油	
	花心のすまし汁		わかめ	麩	玉ねぎ, 大根, 人参, えのき	水, だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	
26月	ご飯			精白米		水	680 kcal
	メダイのごまだれ焼き	○	めだい	三温糖, 白ごま		塩, 酒, 醤油, みりん, 水	33.2 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	水, だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	
27月	ご飯			精白米		水	760 kcal
	チキントマト煮	○	鶏肉	オリーブ油, 上白糖	にんにく, トマト, スッキーニ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, なす, 玉ねぎ, 人参	水, 鶏がら, 塩	34.7 g
	豆腐と海藻のサラダ		ひじき, わかめ, 糸寒天, 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		水, 紅茶	
28月	さんまの蒲焼き	○	さんま	精白米, 油, でん粉, 三温糖	しょうが	水, 醤油, 酒, みりん	909 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	27.8 g
	みたらし団子			白玉粉, 三温糖, でん粉		水, 醤油, みりん	