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
3 火	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,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	酒,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	850 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	27.5 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ,みかん,黄桃	水,サイダー	
4 水	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,酒,水	802 kcal
	油淋鶏		鶏肉	油,でん粉,三温糖,ごま油,でん粉	しょうが,長ねぎ,にんにく	醤油,酒,酢,水	40.1 g
	梨				梨		
5 木	チャーハン	○	焼豚,鶏卵	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	にんにく,長ねぎ	醤油,水,塩,こしょう	775 kcal
	野菜の中華和え		鶏肉	上白糖,ごま油	ほうれん草,もやし,人参	醤油,トウバンジャン,からし,水	26.6 g
	さつまいものごま団子		豆腐	さつま芋,上白糖,白玉粉,白ごま,油		水	
6 金	わかめご飯	○	わかめごはんの素	精白米		酒,水	735 kcal
	サバの味噌煮		さば,みそ	三温糖,でん粉	しょうが	水,だし昆布,みりん,酒,醤油	34.7 g
	小松菜のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
	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	
9 月	重陽の節句 白飯	○		精白米		酒,水	800 kcal
	イカ天		いか	油,でん粉,三温糖,でん粉		塩,酒,醤油,みりん,水	38.7 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	
10 火	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	酒,水,醤油,みりん,トウバンジャン,こしょう	744 kcal
	千草和え			上白糖	キャベツ,小松菜,人参,もやし	みりん,醤油	27.6 g
	ライチアップルゼリー		寒天	上白糖		水,ライチジュース	
11 水	揚げパン	○		コッペパン,油,上白糖,グラニュー糖			807 kcal
	ブラウンシチュー		鶏肉	油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト	水,鶏がら,デミグラスソース,赤ワイン,塩,こしょう	30.4 g
	ブロッコリーのサラダ			三温糖,油	人参,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
12 木	ねぎ塩鶏丼	○	鶏肉	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	長ねぎ,にんにく,こねぎ	酒,水,塩,こしょう	753 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	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	36.1 g
	りんご				りんご		
13 金	商店街コラボ 舞茸ごはん	○	塩昆布	精白米,油,薄力粉	まいたけ	酒,水	746 kcal
	米ナスの煮おろし			油,麸,でん粉,さつま芋	ぺいなす,ブロッコリー,大根	醤油,水,だし削り節,薄口醤油,みりん	21.0 g
	赤だしけんちん汁		みそ,油揚げ	こんにゃく	大根,人参,ごぼう,しいたけ,小松菜	水,だし削り節	
17 火	十五夜給食 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,水,醤油,みりん	866 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	29.9 g
	花ふのすまし汁		わかめ	麸	玉ねぎ,大根,人参,えのき	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	みたらし団子			白玉粉,三温糖,でん粉		水,醤油,みりん	
18 水	白飯	○		精白米		酒,水	790 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,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,水,鶏がら,塩	35.3 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	
19 木	白飯	○		精白米		酒,水	811 kcal
	おろし竜田		鶏肉	油,でん粉,三温糖,ごま油	しょうが,大根,こねぎ	醤油,酒,みりん,だし削り節,水	39.5 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	
20 金	セレクト給食 トマトソース orカルボナーラ	○	ハム,鶏肉,ベーコン,牛乳,チーズ	スパゲティ,オリーブ油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,トマト,コーン	白ワイン,水,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),黒こしょう,食塩	851 kcal
	彩りサラダ			油,三温糖,クルトン	キャベツ,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	42.1 g
	じゃが芋のスープ		鶏肉	油,じゃが芋	玉ねぎ,人参,しょうが	水,鶏がら,塩,こしょう	
	セレクトフルーツ				マンゴー,黄桃		
24 火	京風かき玉うどん	○	鶏肉,わかめ,鶏卵	うどん,でん粉	しいたけ,ほうれん草,人参,長ねぎ,玉ねぎ	酒,水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油,薄口醤油	739 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ,青のり	油,薄力粉		水,塩	28.8 g
	スイートポテト		生クリーム,牛乳	さつま芋,バター,上白糖		みりん	
25 水	白飯	○		精白米		酒,水	834 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	38.3 g
	白菜の塩昆布漬け		塩昆布	ごま油	小松菜,白菜,人参	醤油	
	けんちん汁		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,しいたけ,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
26 木	シナモントースト	○		食パン,バター,グラニュー糖		シナモン	866 kcal
	フィッシュアンドチップス		たら	油,薄力粉,でん粉,じゃが芋		塩,ベーキングパウダー,水	35.5 g
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油,じゃが芋,おおむぎ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト	水,鶏がら,塩,こしょう	
27 金	ビビンバ風混ぜご飯	○	鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,小松菜,人参	酒,水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	754 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	油,でん粉,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	食塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	38.4 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	
30 月	白飯	○		精白米		酒,水	806 kcal
	五目春巻き		鶏肉	油,春巻きの皮,緑豆春雨,でん粉	しょうが,たけのこ,長ねぎ,しいたけ,人参	水,塩,醤油,こしょう,からし(粉),オイスターソース	33.0 g
	蒸し鶏のサラダ		鶏肉	ごま油,白ごま,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが	塩,醤油,酢	
	タイピーエン		鶏肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	