

## 9月献立表

港区立三田中学校  
14歳 - 15歳

| 日       | 献立名          | 牛乳 | 赤の仲間・<br>血や肉になる                  | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる            | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                           | その他                                                                          | 14歳 - 15歳<br>たんぱく質 |
|---------|--------------|----|----------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 2<br>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        | 832 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                                                                     | 27.7 g             |
|         | フルーツポンチ      |    |                                  | 上白糖                          | バナナ, 洋梨, 黄桃                                 | 水, サイダー                                                                      |                    |
| 3<br>水  | 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                                                               | 770 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, 湯                                                          | 26.6 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                                                                            |                    |
| 4<br>木  | 白飯           | ○  |                                  | 精白米                          |                                             | 酒, 水                                                                         | 737 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                                                          | 34.4 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                                                        |                    |
| 5<br>金  | ジャージャー麺      | ○  | 鶏肉, みそ                           | 油, 中華麺, 三温糖, でん粉, ごま油        | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, しいたけ, 長ねぎ, きゅうり            | 水, 鶏がら, トウバンジャン, デンメシジャン, 酒, 塩, 醤油, オイスターソース                                 | 862 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                                                                  | 43.0 g             |
|         | 梨            |    |                                  |                              | 梨                                           |                                                                              |                    |
| 8<br>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                             | 酒, 水, 醤油, みりん, トウバンジャン, こしょう                                                 | 748 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                                                                      | 28.0 g             |
|         | ライチアップルゼリー   |    | 寒天                               | 上白糖                          |                                             | 水, ライチジュース                                                                   |                    |
| 9<br>火  | 白飯           | ○  |                                  | 精白米                          |                                             | 酒, 水                                                                         | 798 kcal           |
|         | イカ天          |    | いか                               | 油, でん粉, 三温糖, でん粉             |                                             | 塩, 酒, 醤油, みりん, 水                                                             | 38.3 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<br>水 | 揚げパン         | ○  |                                  | コッパパン, 油, 上白糖, グラニュー糖        |                                             |                                                                              | 813 kcal           |
|         | クリームシチュー     |    | 鶏肉, 牛乳, いんげん豆                    | 油, じゃが芋, バター, 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                                                        | 32.5 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                                                                     |                    |
| 11<br>木 | 焼肉ピラフ        | ○  | 豚肉                               | 精白米, オリーブ油, ごま油, 三温糖, 白ごま    | にんにく, 人参, マッシュルーム, ビーマン, ホールコーン, 玉ねぎ, しょうが  | 酒, 水, 塩, 醤油, みりん, トウバンジャン, こしょう                                              | 775 kcal           |
|         | わかめスープ       |    | わかめ                              | ごま油, 白ごま                     | しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, もやし, えのき                    | 水, 鶏がら, 塩, こしょう, 醤油                                                          | 24.0 g             |
|         | バナナナンピャ      |    |                                  | 油, 春巻きの皮, 粉糖                 | バナナ                                         |                                                                              |                    |
| 12<br>金 | ラゴッチャ東京 ポロネー | ○  | 牛ばら, 生クリーム, チーズ                  | パンネオ, オリーブ油, バター             | トマト, 玉ねぎ, セロリ, 人参, やなぎまつたけ                  | 赤ワイン, 塩, 黒こしょう                                                               | 774 kcal           |
|         | アンチョビサラダ     |    | アンチョビ                            | 油, 上白糖                       | 大根, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, にんにく                | 黒こしょう, パセリ, 練りマスタード, ぶどう酢                                                    | 25.1 g             |
|         | バナナコッタ       |    | アガー, 牛乳, 生クリーム                   | 上白糖                          | ラズベリー, ブルーベリー                               | 赤ワイン                                                                         |                    |
| 16<br>火 | 白飯           | ○  |                                  | 精白米                          |                                             | 酒, 水                                                                         | 809 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                                                                     |                    |
| 17<br>水 | ナンピザ         | ○  | ベーコン, チーズ                        | ナン, オリーブ油                    | トマト, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ビーマン               | 塩, こしょう, バジル, オレガノ                                                           | 722 kcal           |
|         | ポテトのハニーサラダ   |    |                                  | じゃが芋, 油, はちみつ                | 人参, きゅうり                                    | 塩, 酢, 塩, からし                                                                 | 29.3 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                                                              |                    |
| 18<br>木 | 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                                                                | 754 kcal           |
|         | 白菜のおかか和え     |    |                                  | 三温糖                          | 白菜, 小松菜, 人参                                 | みりん, 醤油                                                                      | 26.2 g             |
|         | 花ふのすまし汁      |    | 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                                                        |                    |
| 19<br>金 | ミートorカレードリア  | ○  | 鶏肉, 大豆, 鶏肉, レンズ豆, ヨーグルト, 牛乳, チーズ | 精白米, 油, 薄力粉, バター             | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, セロリ, トマトジュース, トマト      | ターメリック, 水, 赤ワイン, 塩, こしょう, 中濃ソース, バジル, 食塩, カレー粉, ガラムマサラ, クミン, チリパウダー, 醤油, 鶏がら | 854 kcal           |
|         | 彩りサラダ        |    | クルトン                             | 油, 三温糖, 白ごま                  | 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                                                               | 28.9 g             |
|         | じゃが芋のスープ     |    | ベーコン                             | 油, じゃが芋                      | 玉ねぎ, しょうが                                   | 水, 鶏がら, 塩, こしょう                                                              |                    |
|         | セレクトジュース     |    |                                  |                              | オレンジジュース, ぶどうジュース                           |                                                                              |                    |
| 22<br>月 | 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                              | 水, 酒, 塩, こしょう                                                                | 726 kcal           |
|         | 卵の中華スープ      |    | 鶏卵                               | ごま油, でん粉                     | しょうが, 人参, 白菜, ホールコーン, 長ねぎ                   | 水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油                                                       | 34.1 g             |
|         | りんご          |    |                                  |                              | りんご                                         |                                                                              |                    |
| 24<br>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      |    | 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<br>金 | 白飯           | ○  |                                  | 精白米                          |                                             | 酒, 水                                                                         | 793 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 | 水, 鶏がら, 塩                                                                    | 35.9 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                                                                        |                    |
| 29<br>月 | 白飯           | ○  |                                  | 精白米                          |                                             | 酒, 水                                                                         | 813 kcal           |
|         | 五目春巻き        |    | 鶏肉                               | 油, 春巻きの皮, 油, 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, オイスターソース                                                | 33.8 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                                             |                    |
| 30<br>火 | わかめご飯        | ○  | わかめ                              | 精白米                          |                                             | 酒, 水                                                                         | 786 kcal           |
|         | ししゃもの唐揚げ     |    | ししゃも                             | でん粉, 油                       | しょうが, にんにく                                  | 醤油, 酒, みりん, こしょう                                                             | 27.3 g             |
|         | ごぼうともやしの和え物  |    |                                  | 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                                                                     |                    |
|         | 白菜と豚肉の味噌汁    |    | 豚肉, みそ                           |                              | 白菜, 玉ねぎ, しょうが                               | 水, だし削り節                                                                     |                    |