



9月 学校給食献立表



渋谷区立青山キャンパス 広尾中学校

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、 骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人 kcal	たんぱく 質 g
1	火	ごぼう入りドライカレー		サウピカンサラダ くだもの 	豚ひき肉 大豆 牛乳	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん ビーマン ごぼう トマトケチャップ キャベツ きゅうり ホールコーン 冷凍みかん	米 油 ごま油 砂糖 揚げ油 じゃがいも	871	28.2
2	水	前期期末考査 給食なし							
3	木								
4	金	ねぎ塩豚丼		五目スープ キャロットゼリー 	豚肉 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 粉寒天	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん 緑豆もやし にら レモン だけのこ 干し椎茸 こまつな みかんジュース	米 大麦 油 片栗粉 緑豆はるさめ 砂糖	789	28.1
7	月	 【世界の料理】韓国 ブルコギ丼		トックスープ カフェオレ豆乳プリン	豚肉 牛乳 鶏肉 寒天 豆乳 豆乳クリーム	にんじん 玉葱 にら しょうが にんにく ねぎ りんご だいこん 干し椎茸 チンゲンサイ	米 大麦 油 はちみつ 三温糖 ごま油 片栗粉 トック 砂糖	894	29.8
8	火	 【郷土料理】長野県 野沢菜チャーハン		山賊焼き おぶっこ	鶏ひき肉 大豆 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ	玉葱 野沢菜漬 にんじん しょうが にんにく だいこん 干し椎茸 ねぎ	米 油 三温糖 片栗粉 薄力粉 揚げ油 うどん	823	38.4
9	水	 【行事食】重陽の節句 秋刀魚の混ぜごはん		豚汁 はちみつレモンゼリー 	油揚げ さんま 牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 寒天	にんじん 干し椎茸 しめじ えのきたけ まいだけ しょうが さやいんげん にんにく ごぼう だいこん ねぎ レモン みかん缶	米 三温糖 片栗粉 揚げ油 ごま油 こんにゃく じゃがいも はちみつ 砂糖	844	26.5
10	木	 【地産地消】東京都 東京産小松菜パン 		ボークシチュー ツナサラダ	牛乳 豚肉 豆乳バター まぐろ缶詰	玉葱 にんじん マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ グリーンピース キャベツ 緑豆もやし きゅうり ホールコーン レモン	コマツナパン 油 じゃがいも デミグラスソース 三温糖 薄力粉 砂糖	801	31.6
11	金	豆腐そぼろ丼		コーンクリームスープ くだもの 	押し豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉	しょうが ごぼう にんじん こねぎ 玉葱 ホールコーン クリームコーン なし	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖	854	37.3
14	月	アジのマーボー丼		サンラータンスープ アセロラゼリー	あじ(すり身) 豚ひき肉 押し豆腐 赤みそ 八丁味噌 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 沖縄もずく たまご 粉寒天	にんにく しょうが にんじん ねぎ 干し椎茸 だけのこ にら アセロラジュース	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖	900	36.7
15	火	ソース焼きそば		野菜チップス ブルーベリーヨーグルト 	豚肉 青のり 牛乳 ヨーグルト	にんにく にんじん 玉葱 キャベツ 緑豆もやし れんこん かぼちゃ ブルーベリージャム ブルーベリー	中華めん 油 じゃがいも さつまいも 揚げ油 グラニュー糖	809	29.5
16	水	ごはん		魚の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の煮物 冬瓜汁	牛乳 ホキ 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐	玉葱 こねぎ 切干しだいこん にんじん こまつな とうがん ねぎ	米 エッグケアマヨネーズ 油 砂糖 片栗粉	751	31.3
17	木	 【災害協定都市コラボ】宇都宮市・甲府市 餃子風あんかけ丼		野沢菜炒め ぶどうゼリー 	豚ひき肉 たまご 牛乳 粉寒天	しょうが にんにく キャベツ にら えのきたけ にんじん 緑豆もやし 野沢菜漬 こまつな ぶどうジュース	米 発芽玄米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	824	31.9
18	金	キムタクごはん		韓国風焼きとり ワンタンスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 ハム	にんじん ねぎ 白菜キムチ たくあん漬け にんにく しょうが こねぎ 玉葱 緑豆もやし こまつな	米 大麦 油 ごま油 ワンタンの皮	783	38.6
24	木	ひじきごはん		根菜汁 もやしの梅醬油和え 	鶏ひき肉 大豆 干しひじき 牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ	しょうが 玉葱 にんじん えのきたけ こねぎ ごぼう だいこん れんこん ねぎ こまつな 緑豆もやし さやいんげん 梅干し	米 油 三温糖 ごま油 さつまいも 砂糖	807	33.4
25	金	区立中学校陸上競技大会 給食なし							
28	月	すき焼き丼		豆乳入り味噌汁 くだもの 	豚肉 焼き豆腐 牛乳 木綿豆腐 豆乳 赤みそ 白みそ	はくさい 干し椎茸 ねぎ しゅんぎく にんじん だいこん えのきたけ こねぎ 巨峰 シャインマスカット	米 油 しらす 三温糖 じゃがいも	806	32.5
29	火	 【大使館コラボ】ハワイ州ホノルル市 マラサダ		マヒマヒのガーリックソース コブサラダ ポーチューグイスビーンスープ	牛乳 しいら 鶏肉 ヨーグルト チキンウィナー ミックスビーンズ レンズまめ	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン トマトケチャップ レモン にんじん トマトペースト	丸パン グラニュー糖 砂糖 揚げ油 エッグケアマヨネーズ 油 じゃがいも	832	42.0
30	水	ごはん		豚肉の生姜焼き こんにゃくサラダ みぞれ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 押し豆腐	しょうが トマトケチャップ 玉葱 にんじん きゅうり 緑豆もやし だいこん だいこん えのきたけ	米 油 三温糖 片栗粉 こんにゃく ごま油 砂糖	803	34.4