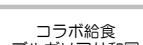
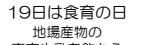


9月予定献立表

渋谷区立代々木中学校

日	曜日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質			
1	月	○	ご飯 ちくわの南部茶揚げ 鳴沢菜炒め 甲州ほうとう	防災の日コラボ給食 山梨県甲府市の郷土料理！	焼き竹輪,豚モモ, 油揚げ,赤みそ 牛乳	干し(たし用), 牛乳	にんじん,かぼ ちゃ,のさわな(醤 味満),小松菜	たいこん,ぶなし めし,はくさい,長 ねぎ,もやし	米,小麦粉,片栗粉, 冷凍ほうとう こま油,こま 770 kcal 28.8 g 19.0 g	
2	火	○	ガーリックトースト ブラウンシチュー コーンサラダ きょほう		鶏肉,大豆(国産, ゆで)	粉チーズ,生ク リーム,牛乳	ドライバセリ,に んじん,小松菜	にんにく,玉葱, マッシュルーム 水煮,キャベツ, ホールコーン,巨 峰	食パン,じゃがい も,小麦粉,三温糖 ソフトタイプ マーガリン,油,バ ター	715 kcal 21.8 g 32.5 g
3	水	○	スタミナ丼 中華コーンスープ 冷凍みかん		豚肩肉,たまご	牛乳	にんじん,にら,チ ンゲンツアイ	にんにく,玉葱, しょうがキャベ ツ,もやし,クリー ムコーン,ホール コーン,冷凍みか ん	米,押麦,片栗粉 こま油	703 kcal 25.8 g 18.5 g
4	木	○	かつお生姜ご飯 野菜のごま和え けんちん汁		かつお 角切り, 鶏肉,木綿豆腐,油 揚げ	こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜	しょうが,キャベ ツ,もやし,こぼう, 長ねぎ,だいこん	米,押麦,小麦粉,片 栗粉,じゃがいも, 板こんにゃく こま油,白すりこ ま,白練りこま油	722 kcal 26.4 g 20.2 g
5	金	○	トマトクリームスパゲッティ さっぱりポテトサラダ 梨		豚ひき肉,豚骨,い んげん豆(手豆)	スキムミルク,生 クリームビザ用 チーズ,牛乳	にんじん,ホール トマト(缶),ほう れんそう	玉葱,しょうが,に んにく,セロリ, きゅうり,なし	スパゲッティ,米 粉,じゃがいも,三 温糖 オリーブ油,油	801 kcal 32.2 g 27.0 g
8	月	○	キムチチャーハン めひかりの南蛮漬け にらたまスープ		豚肉,鶏肉,絹ごし 豆腐,たまご	めひかり,牛乳	にんじん,ピーマ ン,にら	キムチ,しょうが, ねぎえのきだけ	米,押麦,小麦粉,片 栗粉,三温糖 油,揚げ油,こま油	721 kcal 33.2 g 24.8 g
9	火	○	わかめご飯 菊花蒸し おかか和え すまし汁		豚ひき肉,鶏ひき 肉,絹ひき豆腐,かつ お節,木綿豆腐	炊込みわかめ, こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜, ほれんそう	玉葱,しょうが,に んにく,ホール コーン,もやし,だ いこん,乾しい たけ,長ねぎ	米,押麦,片栗粉,燒 きご	719 kcal 26.5 g 16.5 g
10	水	○	ご飯 めかじきのピリ辛ねぎソースかけ 小松菜のバター炒め じゃがいものみそ汁		めかじき 70 g, 油揚げ,白みそ,み そ	牛乳,こんぶ,わか め	小松菜,にんじん	ねぎ,もやし,えの きだけ,玉葱	米,塩こうじ,三温糖 じゃがいも ごま油,無塩バ ター	765 kcal 36.8 g 26.1 g
11	木	○	パンプキンパン ブルガリアのムサカ ボブチョルバ ブルガリアヨーグルト イチゴ味	 	豚ひき肉,たまご, ベーコン,いんげ んまめ(ゆで)	ヨーグルト,ヨー グルト,牛乳	にんじん,ホール トマト(缶)	玉葱,セロリ,にん にく,キャベツ	パン,じゃがいも, 小麦粉 オリーブ油	768 kcal 33.1 g 33.8 g
12	金	○	ご飯 大豆ふりかけ 肉じゃが しらすとわかめの酢のもの		煎り大豆(国産), かつお節,豚肉	あおのり,わかめ, しらす干し,牛乳	にんじん,さやい んげん	玉葱,きゅうり,も やし	米,塩こうじ,三温糖 油 741 kcal 24.7 g 15.2 g	
18	木	○	高野豆腐のそぼろ丼 具沢山みそ汁 柿		鶏ひき肉,大豆,凍 り豆腐,かつお節, 木綿豆腐,油揚げ, 白みそ,赤みそ	こんぶ,わかめ,牛 乳	にんじん,さやい んげん	しょうが,玉葱,エ リンギ,たけのこ (水煮),乾しい たけ,だいこん, えのきだけ,長ねぎ, 柿	米,押麦,三温糖,片 栗粉 油	729 kcal 29.0 g 19.6 g
19	金	東京牛乳	フレンチトースト 豚肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ		たまご,ベーコン, 豚肉,大豆水煮	牛乳,牛乳	にんじん,トマト 水煮	玉葱,マッシュ ルーム,水煮,冷凍 グリーンピース, きゅうり,キャベ ツ,ホールコーン	食パン,じゃがい も バター,油	711 kcal 26.0 g 29.7 g
20	土	○	チキンカレーライス 寒天入りひじきサラダ りんご		鶏肉,レンズまめ (乾)	スキムミルク,海 藻ミックス,こん にゅく入り寒天, 牛乳	にんじん	にんにく,しょう が,セロリ,玉葱, キャベツ,きゅう り,りんご	米,押麦,小麦粉, じゃがいも,三温糖 油,バター,こま油	766 kcal 26.4 g 21.1 g
22	月	○	みそラーメン うずらの煮卵 青のりポテト ぶどう		鶏ひき肉,赤みそ, 白みそ,うずら卵	あおさ(素干し), 牛乳	にんじん,にら	にんにく,しょう が,玉葱,キャベツ, もやし,ホール コーン,長ねぎ,ぶ どう	蒸し中華めん,三 温糖,じゃがいも こま油,油,テンメ ンジアン	765 kcal 28.9 g 22.0 g
24	水	○	きなこ揚げパン ツナサラダ ワンタンスープ		きな粉,ツナ缶,鶏 肉	牛乳	にんじん,小松菜, チングンツアイ	しょうが,キャベ ツ,だいこん,もや し,長ねぎ	ミルクパン,ワン タンの皮 油,こま油	742 kcal 27.4 g 35.7 g
25	木	○	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根とホタテのマヨネーズ和え 豚汁		さけ 70 g,西 京みそ白みそ,ほ たてがい・貝柱, 水煮,豚肉,木綿豆 腐,みそ	こんぶ,牛乳	小松菜,にんじん	切干したいこん, きゅうり,こぼう, だいこん,ねぎ	米,塩こうじ,三温糖 板こんにゃく,じゃ がいも 卵不使用マヨ ネーズ,油	730 kcal 37.3 g 17.6 g
26	金	○	ご飯 油淋鶏 茎わかめのごま酢和え 卵スープ		鶏モモ(皮付き・ 切身),鶏肉,たまご	くきわかめ,牛乳	にんじん,チング ンツアイ	しょうが,長ねぎ, 玉葱,にんにく, キャベツ,もやし, ホールコーン	米,片栗粉,小麦粉 こま油,ごまい り	793 kcal 29.3 g 31.7 g
29	月	○	メキシカンピラフ チーズオムレツ 豆とマカロニのスープ		ワイン(無 添加),鶏ひき肉, たまご,ベーコン, いんげんまめ (乾)	生クリーム,ダイ スチーズ(5ミ 角),牛乳	トマト水煮,ビー マン,赤ビーマン, 小松菜,にんじん, チングンツアイ	にんにく,玉葱, ホールコーン, マッシュルーム 水煮	米,じゃがいも,マ カロニ 油,オリーブ油	727 kcal 27.7 g 28.5 g
30	火	○	ご飯 ぶりカツ からし和え さつま汁		ぶり 70 g,鶏 肉,油揚げ,赤みそ, 白みそ	こんぶ,牛乳	小松菜,にんじん	もやし,キャベツ, しょうが,こぼう, だいこん,長ねぎ	米,小麦粉,パン粉 (半生),三温糖,板 こんにゃく,さつ まいも 油,こま油	890 kcal 35.7 g 34.0 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。