



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 <div>防災の日コラボ給食 山梨県甲府市の郷土料理！</div> 	焼き竹輪, 豚もも, 油揚げ, 赤みそ	煮干し (だし用), 牛乳	にんじん, かぼちゃ, のざわな (調味漬), 小松菜	だいこん, ぶなしめじ, はくさい, 長ねぎ, もやし	米, 小麦粉, 片栗粉, 冷凍ほうとう	ごま油, ごま	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 きょうほう 	鶏肉, 大豆 (国産, ゆで)	粉チーズ, 生クリーム, 牛乳	ドライパセリ, 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	ごま油	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, ごぼう, 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	ごま油, 白すりごま, 白練りごま, 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 (手ごね)	スキムミルク, 生クリーム, ピザ用チーズ, 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, ビーマン, にら	キムチ, しょうが, ねぎ, えのきたけ	米, 押麦, 小麦粉, 片栗粉, 三温糖	油, 揚げ油, ごま油	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 <div>重陽の節句 行事食</div> 	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 絞り豆腐, かつお節, 木綿豆腐	炊き込みわかめ, こんぶ, 牛乳	にんじん, 小松菜, ほうれんそう	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, 焼きそば		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がけ 小松菜のバター炒め じゃがいものみそ汁	めかじき 70g, 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, えのきたけ, 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	○	パンフキンパン ブルガリアのムサカ ポプチョルバ ブルガリアヨーグルト イチゴ味  <div>コラボ給食 ブルガリア共和国</div>	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, しらす, 三温糖, じゃがいも	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, だけのこ (水煮), 乾しいたけ, だいこん, えのきたけ, 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 <div>19日は食育の日 地場産物の 東京牛乳を飲もう</div>	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, こんにゃく入り寒天, 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, ごま油	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	ごま油, 油, テンメシジャン	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, チンゲンツアイ	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, ごま油	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 70g, 西京みそ, 白みそ, ぼたてがし, 貝柱, 水煮, 豚肉, 木綿豆腐, みそ	こんぶ, 牛乳	小松菜, にんじん	切干しだいこん, きゅうり, ごぼう, 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	鶏もも (皮付き・切身), 鶏肉, たまご	くわがめ, 牛乳	にんじん, チンゲンツアイ	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	ごま油, 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 	ウィンナー (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シ角), 牛乳	トマト, 水煮, ビーマン, 赤ビーマン, 小松菜, にんじん, チンゲンツアイ	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 70g, 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, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	米, 小麦粉, パン粉 (半生), 三温糖, こんにゃく, さつまいも	油, ごま油	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。