



# 9月予定献立表



2024年 9月

渋谷区立代々木中学校

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	たんぱく質 脂質		
2月	○	高野豆腐のマーボー丼 もやしと荳わかめのごま醤油 梨	豚ひき肉、豚骨、 丁みそ、凍り豆腐	くきわかめ、牛乳	にんにく、小松菜 にんにく、しょうが、 ねぎ、玉葱、たけ のこ(水煮)、乾し しいたけ、もやし、 なし	米、押麦、片栗粉 油、テンメン ジャン、ごま 油、ごま	784 kcal 30.3 g 24.0 g	
3火	○	マヨコーントースト ポークビーンズ ガーリックドレッシングサラダ	ベーコン、豚モモ、 豚骨、大豆、いんげ んまめ(乾)	スキムミルク、ピザ チーズ、粉チーズ、 こんにゃく入り寒 天、わかめ、牛乳	パセリ、にんじん、 小松菜	ソテーオニオン、 マッシュルーム、 クリームコーン、 セロリ、玉葱、キャ ベツ、にんにく	無塩パン、じゃがい も、薄力粉、三温糖 油、卵不使用 マヨネーズ	831 kcal 37.5 g 31.8 g
4水	○	ご飯 サバのコチュジャンみそだれ 炒め菜 冬瓜とうすら卵のスープ	さば切身、豚ひき 肉、オイスターソー ス、鶏肉、うすら卵	牛乳	しょうが、ねぎ、に んにく、キャベツ、 ホールコーン、と うがん	米、三温糖、緑豆は るさめ、片栗粉 油、ごま油	747 kcal 34.7 g 25.2 g	
5木	コー ミル ク	なすとかぼちゃのそぼろ丼 むらくも汁 秋の枝豆 秋の枝豆は 名残(なごり)の旬	鶏ひき肉、大豆、ハ 丁みそ、かつお節、 絹ごし豆腐、たまご	こんにゃく、ミルク コーヒ	にんじん、かぼ ちゃ、さやいんげ ん、小松菜	しょうが、玉葱、ご ぼろ、乾しいた け、なす、ねぎ、えだ まめ	米、押麦、三温糖、片 栗粉 ごま油、油	768 kcal 32.5 g 21.0 g
6金	○	きびごはん サケのチャンチャン焼き 菊のすまし汁 大学芋	さけ 60g、みそ	こんにゃく、牛乳	にんじん、ピーマ ン、ほうれんそう	にんにく、しょう が、キャベツ、玉葱、 だいこん、ごぼろ、 生しいたけ、ねぎ、 菊のり	米、きび、焼きふ、さ つまいも 油、バター、揚 げ油	828 kcal 31.0 g 20.5 g
9月	○	カレーピラフ ミネストローネ パンプキンパイ	豚肉、豚肉、ベーコ ン、たまご	牛乳、スキムミル ク、加糖練乳、生ク リーム、牛乳	コリアンダー、ピー マン、赤ピーマン、 にんじん、ホールト マト(缶)、かぼちゃ	玉葱、マッシュ ルーム水煮、セロ リ、にんにく	米、押麦、マカロニ、 パイ皮 バター、油	832 kcal 23.8 g 30.7 g
10火	○	冷やしごまだれうどん みたらしいももち 巨峰	鶏肉、油揚げ、白み そ、かつお節、たまご	こんにゃく、海藻ミッ クス、スキムミルク、 牛乳、牛乳	にんじん、小松菜	もやし、巨峰 冷凍うどん、片栗 粉、じゃがいも、三 温糖	油、ねりごま、 ごま(いり)、 白すりごま、 ごま油	769 kcal 30.2 g 27.5 g
11水	○	ご飯 ししゃも包み揚げ(ﾌﾟﾚｰﾄﾞ・しそチーズ) ひじきとちくわの炒め煮 豚汁 来週は定期考査 よくかんで脳を 活性化させよう	焼き竹輪、大豆、豚 肉、木綿豆腐、みそ、 白みそ	ししゃも、プロセス チーズ、ひじき、こ んぶ、牛乳	しそ葉、にんじん、 さやいんげん	きくらげ、ごぼろ、 だいこん、ねぎ	米、春巻きの皮、小 麦粉、片栗粉、こ んにゃく、三温糖、板 こんにゃく、じゃが いも	773 kcal 31.6 g 28.8 g
12木	○	フライドライス フリフリチキン サイミン風スープ マルインブルーゼリー(カップ)	ウィンナー(無添 加)、たまご、鶏モ モ(皮付き・切身)、 なると	牛乳、粉寒天	小松菜、にんじん	玉葱、パイン ジュース、にんに く、しょうが、もや し、はくさい、ねぎ	米、はちみつ ごま油、油	863 kcal 31.6 g 31.9 g
13金	○	里芋ごはん イカのかりん揚げ お月見汁(かぼちゃ白玉) うさぎりんご	いか	こんにゃく、スキムミ ルク、牛乳	にんじん、かぼ ちゃペースト、小松 菜	しょうが、ごぼろ、 だいこん、ねぎ、り んご	米、発芽玄米、さと いも、三温糖、片栗 粉、米粉、白玉粉	711 kcal 28.3 g 17.4 g
17日 18日 定期考査(給食なし)								
19木	東京 牛乳	牛キムチ丼 中華コーンスープ 冷凍沖縄パイン	牛乳、生揚げ、オイ スターソース、たま ご	牛乳	にんじん、にら、チ ンゲンツアイ	しょうが、にんに く、キムチ、玉葱、き くらげ、もやし、ね ぎ、クリームコー ン、冷凍パイン	米、押麦、片栗粉、 じゃがいも ごま油、油、テ ンメンジャン	774 kcal 27.9 g 21.7 g
20金	○	ご飯 かんばんちそぼろふりかけ 肉じゃが みそレモンドレッシングサラダ 国産レモン 「りの香」使用	かんばんちそぼろ、か つお節、豚肉、ツナ 缶、白みそ	スキムミルク、わか め、牛乳	にんじん、さやいん げん	しょうが、玉葱、 キャベツ、きゅう り、レモン果汁、レ モン	米、しらたき、三温 糖、じゃがいも 油	716 kcal 26.8 g 17.7 g
21土	○	ココナッツシーフードカレー(うすら卵入り) さっぱりポテトサラダ 旬のブルー	いか、むきえび、あ さり、レンズまめ (乾)、うすら卵	ヨーグルト、無糖練 乳、スキムミルク、 牛乳	コリアンダー、赤 ピーマン、にんじん	セロリ、にんにく、 しょうが、ｸﾞｰﾄﾞ 、玉葱、ココナッ ツミルク、きゅう り、ブルー	米、はいが精米、三 温糖、小麦粉、じゃ がいも 油、無塩パ ター	816 kcal 32.3 g 26.1 g
24火	○	東京名物 深川めし 高野豆腐のココロ揚げ かぼちゃと大根のそぼろあん 梨	油揚げ、あさり、凍 り豆腐、鶏ひき肉	あおのり、牛乳	にんじん、糸みつ ば、かぼちゃ、小松 菜	ごぼろ、しょうが、 にんにく、だいこ ん、ぶなしめじ、な し	米、発芽玄米、三温 糖、片栗粉、米粉 油、マヨネ ーズ(全卵型)、 揚げ油	718 kcal 27.4 g 22.3 g
25日 区陸上競技大会(給食なし)								
26木	○	ガーリックフランス さつまいもクリームスープ パンネのナポリタン	鶏肉、ロースハム	牛乳、スキムミル ク、クリームチ ーズ、生クリーム、粉 チーズ、牛乳	パセリ、にんじん、 ほうれんそう	にんにく、玉葱、ぶ なしめじ、セロリ	ソトフツ(ﾄﾞﾗｯｸﾞ)、さ つまいも、米粉、ペ ンネ 無塩バター、 オリーブ油、 油	841 kcal 31.1 g 36.0 g
27金	○	ご飯 さわらのからあげ 甘酢あん きゅうりのピリカリ漬け 早生みかん	さわら 70g	牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、玉葱、た けのこ(水煮)、乾 しいたけ、きゅう り、みかん	米、米粉、片栗粉 揚げ油、油、ご ま油	735 kcal 28.9 g 23.4 g
30月	○	鶏と葱の冷やしませソバ スパイシービーンズ フルーツナタデココパンチ ワンダフル 給食	鶏肉胸(皮なし)、オ イスターソース、大 豆	牛乳	小松菜、赤ピーマン	ねぎ、ぶなしめじ、 パインアップル (缶詰)、黄桃缶、み かん缶、ナタデ ココ	片栗粉 ごま油、オリ ーブ油	783 kcal 39.4 g 37.7 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。

※9日~11日は3年生の給食がありません。(修学旅行・代休のため)

※ハワイ州コラボメニューについて

渋谷区とアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市は姉妹都市提携に関する協定を締結しました。12日にハワイ州観光局監修メニューの提供します。

※19日にココナッツミルク(ココナッツはナッツ類の仲間)を使用します。

※30日にナタデココ(原料:ココナッツ)を使用します。