

# 9月予定献立表

今こそ、お米を食べましょう！

渋谷区立代々木中学校

日	曜日	牛乳	献立名	材料名と主なはたらき			エネルギー タンパク質	
				体の組織をつくる食材 (タンパク質・カルシウム)	エネルギーとなる食材 (糖質・脂質)	体の調子を整える食材 (ビタミン・ミネラル)		
1	木	○	ゆかりごはん かぼちゃと大根のそぼろあん ひじきと大豆の卵焼き 冷凍りんご	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 卵	米 油 さとう でんぷん	かぼちゃ 大根 しめじ さやいんげん 玉ねぎ 干しいたけ 三つ葉 りんご	767 33.3	
2	金	○	★秋のくりごはん ★ギンダラと野菜の南蛮漬 ★豆腐となめこのおみそ汁	牛乳 豆腐 ギンダラ みそ	米 もち米 くり でんぷん 油 さとう こま	なす れんこん パプリカ きゅうり 菊花 なめこ ねぎ	867 26.7	
5	月	○	ソース焼きそば フライドポテト 豆もやしとうすら卵のスープ	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉 うすら卵	油 中華麺 じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん キャベツ 豆もやし ニラ	754 31.4	
6	火	○	ごはん サバのカレー揚げ こんにゃくあえ 冬瓜入りかきたま汁	牛乳 サバ 卵 鶏肉	米 でんぷん 米粉 油 こんにゃく さとう	カレー粉 きゅうり もやし キャベツ にんじん 小松菜 冬瓜 ねぎ	777 33.9	
7 8	水 木		定期考査です。がんばれ～！					
9	金	○	◎東京名物深川めし ちくわの一本揚げ 豚汁 ◎満月ゼリー	牛乳 油揚げ あさり ちくわ 青のり 豚肉 豆腐 みそ 寒天	米 押麦 油 さとう 米粉 でんぷん こんにゃく じゃがいも	にんじん しょうが 三つ葉 ごぼう 大根 ねぎ ぶどうジュース パイナップル	830 33.8	
12	月	○	ごはん ホキの甘酢あんかけ きゅうりのピリカリ漬 水ようかん	牛乳 ホキ あんこ 寒天	米 米粉 でんぷん 油 さとう	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン きゅうり	807 28.3	
13	火	○	シーフードココナッツカレー 糸寒天サラダ ブルー	牛乳 鶏肉 イカ えび ヨーグルト レンズ豆 寒天	米 押麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも	セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ トマト カレー粉 ココナッツミルク パプリカ キャベツ にんじん きゅうり ブルー	749 28.6	
14	水	○	フレンチトースト ミネストローネ マカロニサラダ	牛乳 生クリーム 卵 豚肉 ベーコン	パン さとう バター 油 じゃがいも	セロリ にんにく 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ	752 29.2	
15	木	○	ごはん 鶏のから揚げ 里芋といんげんのごまあえ れんこんのすり流し汁	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	米 でんぷん 米粉 油 里芋 こま	しょうが にんにく さやいんげん にんじん れんこん ねぎ チンゲンサイ	810 33.1	
16	金	○	ごはん ビリ辛のりふりかけ しみしめ肉じゃが ツナとごぼうのマヨサラダ	牛乳 のり 豚肉 ツナ	米 油 ごま さとう こんにゃく じゃがいも 卵 不使用マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ごぼう きゅうり	748 28	
17	土	○	マーボーナス丼 鶏肉入りさっぱりサラダ とろりん梅ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 アガー	米 押麦 油 テンメンジャン でんぷん さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん なす ニら きゅうり もやし 梅みつ	839 29	
20	火	○	ごはん サクッとアジフライ ちくわときゅうりのごま酢あえ まろやか豆乳汁	牛乳 アジ ちくわ 豚肉 生揚げ みそ 豆腐	米 小麦粉 パン 粉 油 ごま さとう こんにゃく	もやし きゅうり 大根 にんじん えのきたけ ねぎ	807 35.3	
21	水	○	スタミナ焼肉丼 中華コーンスープ(卵入り) ◎秋限定いちじく	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 押麦 油 さとう でんぷん	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし ニら コーン チンゲンサイ いちじく	761 29	
22	木	○	昆布ごはん 紅ワカサギのから揚げ 塩豚汁 栗と紅茶のケーキ	牛乳 鶏肉 昆布 紅ワカサギ 豚肉 生揚げ 卵	米 押麦 油 さとう 米粉 でんぷん じゃがいも 小麦粉 バター くり	ごぼう しょうが 大根 にんじん ねぎ	753 28	
26	月	○	ごはん サメのケチャップあえ ポテトとさやいんげんのサラダ みょうがのおみそ汁	牛乳 サメ 豆腐 油揚げ みそ	米 油 でんぷん 米粉 さとう じゃがいも	しょうが トマト キャベツ きゅうり さやいんげん 玉ねぎ 大根 にんじん みょうが	782 31.5	
27	火	○	スープチャーハン カルボナーラポテト(大豆入り) 梨	牛乳 豚肉 オイスターソース など ベーコン 大豆 生クリーム 粉チーズ	米 押麦 油 さとう でんぷん じゃがいも	しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ ピーマン コーン 小松菜 にんにく 梨	785 26.8	
28	水		区陸上競技大会です。応援しています！					
29	木	○	冷やし五目うどん 大豆しゃりしゃり 杏とヨーグルトのケーキ	牛乳 ハム 卵 大豆 青のり ヨーグルト	うどん さとう 油 でんぷん バター 小麦粉	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく あんず	821 30.9	
30	金	○	とうもろこしごはん BBQポーク やみつききゅうり さつま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	米 油 さとう はちみつ 油 こんにゃく じゃがいも	とうもろこし 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり ごぼう 大根 にんじん ねぎ	743 32.5	
				今月の平均		学校給食摂取基準(12~14歳)		
				786kcal 28.8g		830kcal 27~42g		