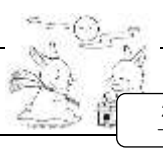
9月予定献立表

2023年 9月　　渋谷区立代々木中学校

日	牛乳	料理名	体の組織をつくる食材 1群	2群	体の調子を整える食材 3群	4群	エネルギーとなる食材 5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 金	○	ご飯 サメのケチャップあえ 枝豆とじゃがいものサラダ チンゲン菜と卵のスープ	モウカザメ,絹ごし豆腐,たまご	牛乳	トマトペースト,にんじん,チンゲンツァイ	しょうが,枝豆,キャベツ,玉葱,えのきたけ	米,片栗粉,米粉,じゃがいも	揚げ油,油	781 kcal 32.9 g 28.4 g
4 月	○	わかめご飯 かぼちゃと大根のそぼろあん ごまあえ	鶏ひき肉,凍り豆腐,生揚げ,油揚げ	炊き込みわかめ,牛乳	かぼちゃ,さやいんげん,小松菜,にんじん	だいこん,ぶなしめじ,キャベツ	米,押麦,片栗粉	油,白すりごま,ねりごま	703 kcal 26.6 g 22.7 g
5 火	○	ハニーセサミトースト（胚芽パン） ポークビーンズ マカロニサラダ 栄養豊富な胚芽パンを使います。	豚肉,豚骨,大豆,いんげんまめ(乾)	粉チーズ,牛乳	にんじん	セロリ,玉葱,きゅうり,キャベツ	胚芽パン,はちみつ,三温糖,じゃがいも,米粉,マカロニ	バター,ごま,油	824 kcal 33.6 g 32.6 g
6 水	○	ごはん ホッケのみそマヨ焼き じゃがいもの土佐煮 ちくわぶ汁	ほっけ(開き干し),みそ,かつお節,鶏肉	こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜	だいこん,ねぎ	米,じゃがいも,三温糖,竹輪ふ	卵不使用マヨネーズ,油	755 kcal 34.3 g 22.7 g
7 木	○	チキンライス 豆乳スパサラダ コーンクリームスープ	鶏肉,ロースハム,調製豆乳,いんげん豆	牛乳,生クリーム,牛乳	トマトジュース,トマトペースト,ピーマン,にんじん	玉葱,マッシュルーム水煮,キャベツ,ホールコーン缶,クリームコーン	米,押麦,三温糖,スパゲッティ,じゃがいも	バター,油	723 kcal 22.8 g 23.4 g
8 金	○	豚肉と大豆のごはん イワシのから揚げ とうがんのすり流し きなこ香るあん蒸しパン	豚肉,大豆,小いわし(ｽﾌﾟﾗｯﾄ),豆腐,えび,きな粉,豆乳,ゆで小豆	こんぶ,スキムミルク,牛乳,牛乳	にんじん,小松菜	しょうが,とうがん	米,押麦,しらたき,三温糖,米粉,片栗粉,小麦粉	油,揚げ油,バター	795 kcal 33.4 g 26.4 g
9 土	○	高野豆腐のマーボー丼 糸寒天サラダ	豚ひき肉,豚骨,みそ,八丁みそ,凍り豆腐	寒天,牛乳	にんじん	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,たけのこ(水煮),乾ししいたけ,キャベツ,きゅうり	米,押麦,片栗粉	油,テンメンジャン,ごま油	750 kcal 29.2 g 24.1 g
11 月	○	東京名物 深川めし 竹輪とかぼちゃの天ぷら かきたま汁 今週は定期考査です。よくかんで脳を活性化させよう！	油揚げ,あさり,焼き竹輪,絹ごし豆腐,たまご	あおのり,こんぶ,牛乳	にんじん,糸みつば,かぼちゃ,小松菜	ごぼう,しょうが,えのきたけ,ねぎ	米,押麦,三温糖,米粉,片栗粉	油,マヨネーズ,揚げ油	743 kcal 27.8 g 26.7 g
12 火	○	麦ご飯 のりとひじきの佃煮 塩こうじ鶏じゃが 大根の梅サラダ	鶏肉,さつま揚げ	ほしのり,ひじき,牛乳	にんじん	玉葱,枝豆,だいこん,きゅうり,梅漬け	米,押麦,塩こうじ,板こんにゃく,じゃがいも	油,ごま油	706 kcal 24.6 g 16.6 g
13水 14木		第２回定期考査（給食なし）							
15 金	○	中華丼 じゃがいものガーリックソテー	豚肉,豚骨,オイスターソース,むきえび,いか角切り,うずら卵	牛乳	にんじん,チンゲンツァイ	しょうが,にんにく,たけのこ(水煮),乾ししいたけ,もやし,はくさい,玉葱	米,押麦,片栗粉,じゃがいも	油,ごま油	689 kcal 29.3 g 17.3 g
19 火	○	ご飯 ホキのピリ辛甘酢あんかけ みそワンタンスープ	ホキ　６０ｇ,豚肉,みそ,赤みそ	牛乳	にんじん,ピーマン,小松菜	しょうが,玉葱,はくさい,えのきたけ,乾ししいたけ,にんにく,もやし,キャベツ,ねぎ	米,米粉,片栗粉,ワンタンの皮	揚げ油,油,ごま油	686 kcal 27.8 g 17.4 g
20 水	○	バターチキンカレー ポテト入りフレンチサラダ オレンジ色のカレー。生クリームでまろやかな味わい。	鶏肉	ヨーグルト,生クリーム,牛乳	ホールトマト(缶),にんじん	玉葱,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり	米,押麦,小麦粉,じゃがいも,三温糖	油,バター	781 kcal 24.2 g 26.8 g
21 木	○	さつまいもおこわ ひじきと大豆の卵焼き キャベツのゆかりあえ なめこのみそ汁	鶏ひき肉,大豆,たまご,絹ごし豆腐,赤みそ,みそ	ひじき,こんぶ,わかめ,牛乳	小松菜,にんじん	玉葱,乾ししいたけ,キャベツ,きゅうり,なめこ,ねぎ	米,もち米,さつまいも,三温糖	黒ごま(乾),油	678 kcal 28.1 g 22.0 g
22 金	○	ソース焼きそば スパイシービーンズ フルーツヨーグルト	豚肩肉,かつお節,大豆,ひよこまめ(乾)	あおのり,ヨーグルト,スキムミルク,牛乳	にんじん	玉葱,キャベツ,もやし,みかん缶,パインアップル(缶詰),黄桃缶,アロエ	蒸し中華めん,米粉,片栗粉	油,揚げ油	769 kcal 29.4 g 30.0 g
25 月	○	ご飯 鶏肉のタイ風唐揚げ 焼き春雨 ココナッツミルクの具沢山スープ 渋谷ワンダフル給食	鶏肉,豚ひき肉,ベーコン	牛乳	赤ピーマン,こねぎ,にんじん	にんにく,しょうが,豆もやし,キャベツ,玉葱,**ココナッツミルク**	米,片栗粉,緑豆はるさめ,じゃがいも,三温糖	油	836 kcal 28.1 g 36.1 g
26 火	○	スープチャーハン カルボナーラポテト 極早生みかん	豚ひき肉,オイスターソース,なると,ベーコン,大豆	生クリーム,牛乳,粉チーズ,牛乳	にんじん,ピーマン,小松菜	しょうが,乾ししいたけ,ねぎ,ホールコーン缶,にんにく,みかん	米,押麦,片栗粉,じゃがいも	ごま油,油	732 kcal 24.4 g 27.0 g
27 水	○	もち麦ご飯 サバのスパイシーソテー ひじきとちくわの炒め煮 玉ねぎと卵のみそ汁	さば切身,焼き竹輪,生揚げ,たまご,みそ,白みそ	ひじき,こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜	にんにく,しょうが,枝豆,玉葱	米,もち麦,こんにゃく,片栗粉	油	741 kcal 36.7 g 24.6 g
28 木	○	きぬがさ丼 鶏肉入りさっぱりサラダ 満月ゼリー  29日 十五夜	たまご,油揚げ,鶏肉	イナアガー,牛乳	にんじん,小松菜	玉葱,きゅうり,もやし,ぶどうジュース(100%),パイン	米,押麦,しらたき,片栗粉,三温糖,塩こうじ	油	803 kcal 31.8 g 25.0 g
29金		区陸上競技大会（給食なし）							

※都合により、献立が変更になる場合があります。

ワンダフル給食では、給食で使用することが少ない食材を提供することがあります。
9月25日に、**「ココナッツミルク」**を使用します。