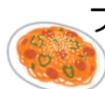
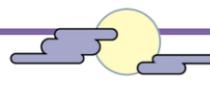




# 9月予定献立表



江東区立砂町中学校 栄養職員 若狭史

日	献立	牛乳	当番	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 食塩相当量
2月	白ごまご飯・きびなごののり塩揚げ 春雨サラダ・豆腐チゲ・バナナ 		5	牛乳 きびなご 青のり ハム 鶏がら 豚肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 白いりごま でん粉 小麦粉 緑豆はるさめ ごま油 サラダ油 三温糖	キャベツ にんじん きゅうり キムチ はくさい だいこん えのきたけ にら バナナ	791 kcal 27.1 g 3.1 g
3火	ご飯・鯖の塩焼き・じゃが芋のきんぴら炒め 小松菜と油揚げの味噌汁 		4	牛乳 鯖 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 じゃがいも サラダ油 つきこんにゃく 三温糖 白いりごま	にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ だいこん ねぎ 小松菜	839 kcal 33.2 g 3.3 g
4水	定期考査1日目（給食はありません）						
5木	定期考査2日目（給食はありません）						
6金	 ナポリタン風スパゲティ・ポテトサラダ フルーツパンチ 		4	牛乳 ウィンナー 粉チーズ ハム 粉寒天	スパゲッティ サラダ油 三温糖 じゃがいも マカロニ マヨネーズ（卵不使用） 上白糖 サイダー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 ケチャップ トマトピューレ ピーマン きゅうり コーン レモン汁 黄桃缶 パイン缶 バナナ	795 kcal 26.2 g 2.6 g
9月	~9/9 重陽の節句~ じゃこわかめご飯・☆冬瓜とえびの水晶煮 ピリ辛豚汁・菊花ゼリー 						
10火	~旬の野菜を味わおう~ チリチーズトースト・コールスローサラダ ☆かぼちゃのシチュー 		3	牛乳 豚肉 鶏肉 ピザ用チーズ 粉チーズ 鶏がら 鶏肉 牛乳 豆乳 レンズ豆	食パン サラダ油 三温糖 でん粉 バター マーガリン 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ ケチャップ キャベツ にんじん コーン かぼちゃ マッシュルーム	756 kcal 34.2 g 3.3 g
11水	~郷土料理 鳥取県~ 大山おこわ・鯖の唐揚げ いもこん鍋・☆梨(二十世紀梨) 		4	牛乳 小豆 鶏肉 鯖 さつま揚げ 油揚げ	精白米 もち米 三温糖 でん粉 上新粉 サラダ油 こんにゃく さといも	ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ しょうが にんにく だいこん ねぎ 小松菜 梨	799 kcal 33.3 g 2.3 g
12木	ご飯・厚揚げのコチュジャン炒め 参鶏湯風スープ・オレンジ 		4	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏がら 鶏ささ身	精白米 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし にら だいこん ねぎ オレンジ	837 kcal 37.0 g 2.7 g
13金	十六穀ご飯・揚げじゃが芋のそぼろ煮 わかめのすまし汁 		3	牛乳 ホキ 赤みそ 豚肉 油揚げ わかめ	精白米 十六穀米 三温糖 でん粉 じゃがいも	しょうが ねぎ さやいんげん にんじん えのきたけ はくさい	776 kcal 32.0 g 2.4 g
16月	敬老の日						
17火	~9/17 十五夜~ 高野豆腐のそぼろ丼・沢煮椀・☆お月見団子 		4	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 豚肉 きな粉	精白米 サラダ油 三温糖 白玉粉 小麦粉 上白糖	しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん えのきたけ ごぼう たけのこ 小松菜 かぼちゃ	895 kcal 38.3 g 2.4 g
18水	 ~世界の料理 ケニア~ ピラウ・ツナのサモサ・キャベツのサラダ ☆モロヘイヤのスープ 		4	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ(油漬) 鶏がら レンズ豆	サラダ油 精白米 米粒麦 じゃがいも ぎょうざの皮 オリーブ油 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 小松菜 ミニトマト きゅうり キャベツ モロヘイヤ	837 kcal 26.1 g 3.3 g
19木	~旬の果物を味わおう~ アーモンドココアトースト・カラフルサラダ チキンビーンズ・☆梨(豊水) 		4	牛乳 脱脂粉乳 ハム 鶏がら 鶏肉 大豆	食パン マーガリン バター はちみつ 上白糖 アーモンド粉 三温糖 アーモンドスライス サラダ油 じゃがいも 小麦粉	にんじん きゅうり キャベツ 赤ピーマン セロリ 黄ピーマン たまねぎ マッシュルーム トマト缶 ケチャップ トマトピューレ 梨	784 kcal 31.4 g 3.4 g
20金	~旬の魚を味わおう~ ご飯・☆かつおのごまみそだれ じゃこ入り和風サラダ・かきたま汁 		4	牛乳 かつお 赤みそ ちりめんじゃこ きざみのり 豆腐 鶏卵	精白米 でん粉 小麦粉 じゃがいも 三温糖 白いりごま サラダ油 ごま油	しょうが キャベツ もやし 小松菜 にんじん ねぎ	828 kcal 38.1 g 2.7 g
23月	振り替え休日						
24火	冷やし坦々うどん・マーミナーちゃんぽん 冷凍パイナップル 		5	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ 鶏がら 豆乳 白みそ 豚肉 豆腐 鶏卵 かつお節	冷凍うどん ごま油 白ねりごま 白すりごま サラダ油	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし 冷凍カットパイン	756 kcal 34.7 g 3.4 g
25水	ご飯・いかの松笠焼き 肉じゃが・豆腐とわかめの味噌汁 		4	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	精白米 三温糖 でん粉 サラダ油 しらたき じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ だいこん	759 kcal 34.4 g 3.4 g
26木	~旬の果物を味わおう~ ミルクパン・エッググラタン レンズ豆のカレースープ・☆ぶどう 		4	牛乳 鶏肉 えび 豆乳 牛乳 鶏卵 生クリーム 粉チーズ 鶏がら 豚肉 レンズ豆	ミルクパン サラダ油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 マヨネーズ（卵不使用）	たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんじん キャベツ ぶどう	857 kcal 34.2 g 3.4 g
27金	~郷土料理 京都府~ ひじきご飯・大根と京がんもの炊いたん 花麩と湯葉のすまし汁・豆乳抹茶プリン 		4	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ がんもどき 湯葉 かまぼこ 粉寒天 牛乳 調製豆乳 生クリーム	精白米 サラダ油 三温糖 こんにゃく 花麩 上白糖 黒砂糖	にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん 糸みつば	776 kcal 27.0 g 2.5 g
30月	振り替え休日						

\*献立は都合により変更することがあります。

☆旬の食材・季節の料理

\*献立当番の人数は牛乳とはしなどの食具を除いた、料理の盛付けに必要な人数です。