

9月予定献立表

江東区立砂町中学校

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	材料 - たんばく質 食塩相当量
1火	冷やしきつねうどん・変わり漬け スパイシーポテト 		4	牛乳 鶏肉 油揚げ	砂糖 冷凍うどん 油 ごま油 じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	779 kcal 29.1 g 4.3 g
2水	 交流給食 ごはん・ホキと野菜の五色揚げ ごまドレッシングサラダ・油揚げとなすの味噌汁		4	牛乳 ホキ 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	精白米 油 でん粉 小麦粉 じゃがいも 三温糖 白ねりごま ごま油	しょうが にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ なす ねぎ	806 kcal 29.1 g 2.6 g
3木	 交流給食 アーモンドトースト・チキンピーンズ チーズのサラダ		3	牛乳 ダイスチーズ 鶏肉 鶏がら 大豆	食パン マーガリン バター アーモンド粉 はちみつ 砂糖 アーモンドスライス 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん きゅうり キャベツ セロリー たまねぎ マッシュルーム ケチャップ トマトピューレ	798 kcal 39.2 g 3.4 g
4金	 交流給食 中華風焼肉ごはん・バンサンスー サーラータン 		4	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 鶏がら 豆腐 鶏卵	精白米 白ごま 三温糖 はるさめ 砂糖 ごま油 油 でん粉	キャベツ きゅうり にんじん 干ししいたけ ねぎ 小松菜	836 kcal 32.2 g 3.6 g
7月	ごはん・酢豚 卵とわかめのスープ・冷凍パイナップル 		4	牛乳 豚肉 うすら卵 鶏がら 鶏卵 わかめ	精白米 油 じゃがいも でん粉 砂糖	しょうが たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ ケチャップ 干ししいたけ ねぎ パイナップル	847 kcal 31.9 g 3.2 g
8火	ごまごはん・鮭とチーズの春巻き 海藻の和えもの・にらたまスープ・オレンジ		5	牛乳 鮭 チーズ わかめ ツナ 鶏がら 鶏肉 鶏卵	精白米 白ごま 油 春巻きの皮 小麦粉 ごま油 三温糖 じゃがいも でん粉	しそ葉 にんじん もやし 小松菜 えのきだけ たまねぎ チンゲン菜 にら オレンジ	823 kcal 36.3 g 2.9 g
9水	 マーボー丼・ごま風味海藻サラダ オレンジゼリーポンチ		4	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏がら 赤みそ 豆腐 海藻サラダ 粉寒天	精白米 油 砂糖 くず粉 ごま油 三温糖 白ねりごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ケチャップ グリーンピース キャベツ もやし ホールコーン きゅうり オレンジジュース バイン缶 みかん缶 黄桃缶	891 kcal 32.5 g 3.4 g
10木	ミルクパン・コロケ キャベツのサラダ・ABCスープ		4	牛乳 鶏肉 豆乳 鶏がら ウィンナー	ミルクパン 油 じゃがいも マーガリン でん粉 小麦粉 生パン粉 ドライパン粉 三温糖 はちみつ マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり キャベツ ホールコーン 小松菜	788 kcal 27.5 g 3.4 g
11金	ごはん・鯖のピリ辛香味焼き ごま和え・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 		4	牛乳 鯖 かつお節 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	精白米 三温糖 ごま油 白ごま 砂糖 じゃがいも	ねぎ しょうが キャベツ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ えのきだけ	806 kcal 34.4 g 3.1 g
14月	ピビンバチャーハン・ せん切りじゃがいもの中華和え・春雨スープ		3	牛乳 豚肉 鶏卵 ハム 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 ごま油 白いりごま じゃがいも 砂糖 はるさめ	しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさいキムチ漬 小松菜 もやし きゅうり 干ししいたけ はくさい	836 kcal 27.6 g 3.1 g
15火	じゃこわかめごはん・いかフライ 春雨和え・卵と青菜のみそ汁		4	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ いか 油揚げ 鶏卵 赤みそ 白みそ	精白米 油 小麦粉 生パン粉 はるさめ 砂糖 ごま油	ケチャップ キャベツ きゅうり にんじん えのきだけ はくさい ねぎ 小松菜	839 kcal 36.2 g 3.8 g
16水	 ~世界の料理 トルコ~ パスタ入りピラウ・チキンのケバブ トルコ風スープ・オレンジ		4	牛乳 鶏がら 鶏肉 ハム ヨーグルト ひよこめ	精白米 バター オリーブ油 マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリー トマト ホールトマト缶 オレンジ	775 kcal 36.3 g 3.1 g
17木	ふわふわキーマカレー・じゃがいものハニーサラダ 豆乳ゼリーポンチ		4	牛乳 鶏肉 鶏がら 大豆 豆腐 粉寒天 豆乳	精白米 油 小麦粉 じゃがいも 油 はちみつ 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト缶 ケチャップ さやいんげん きゅうり キャベツ みかん缶 黄桃缶 バイン缶	873 kcal 26.3 g 2.8 g
18金	 ピザトースト・キャベツとコーンのサラダ パンプキンシチュー 		3	牛乳 ベーコン チーズ 鶏がら 鶏肉 牛乳 豆乳	食パン 油 はちみつ マーガリン 小麦粉	にんにく たまねぎ トマトピューレ ケチャップ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン かぼちゃ マッシュルーム	781 kcal 30.8 g 3.6 g
24木	 ~十五夜(9月25日)~ 高野豆腐のそぼろ丼・けんちゃん汁 お月見だんご		4	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かつお節 さつま揚げ かまぼこ きな粉	精白米 油 砂糖 こんにゃく さといも ごま油 白玉粉 小麦粉	しょうが にんじん 干ししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ 小松菜 かぼちゃ	834 kcal 33.0 g 2.6 g
25金	ご飯(ひじきふりかけ)・ちくわとししゃもの磯辺揚げ 大根サラダ・じゃが芋と油揚げのすまし汁		5	牛乳 ひじき かつお節 焼き竹輪 ししゃも 青のり ちりめんじゃこ 油揚げ	精白米 油 三温糖 白いりごま 小麦粉 でん粉 マヨネーズ(卵不使用) 油 ごま油 じゃがいも	にんじん だいこん きゅうり ねぎ 小松菜	785 kcal 27.0 g 2.6 g
28月	スパゲティピーンズソース  オニオンドレッシングサラダ・サイダーポンチ		4	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏がら 大豆 粉チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも	セロリー にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト缶 ケチャップ ピーマン キャベツ きゅうり 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	809 kcal 29.2 g 2.8 g
29火	ごはん・かつおとじゃがいものごまみそだれ 野菜のじゃこ和え・かきたま汁・巨峰 		5	牛乳 かつお 赤みそ ちりめんじゃこ 豆腐 鶏卵	精白米 油 でん粉 小麦粉 じゃがいも 三温糖 白ごま ごま油	しょうが もやし にんじん 小松菜 ねぎ えのきだけ ぶどう	819 kcal 39.4 g 3.0 g
30水	魚入りカレーピラフ・トマト入りスープ フルーツヨーグルト		3	牛乳 鶏がら もろかざめ 鶏肉 豆腐 鶏卵 ヨーグルト 加糖練乳	精白米 バター 油 でん粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン もやし トマト にら 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	852 kcal 34.2 g 3.3 g

*献立は都合により変更することがあります。

*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。

*今月は2日、3日、4日の3日間、通常級と5組の計15名程度の生徒と一緒に給食を食べる「交流給食」を予定しています！参加者には、特別デザート「オレンジゼリー」が付きまます。