

9月の献立表

品川区立東海中学校

日	曜日	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質
2	水	ツナポテトトースト 豆乳スープ アップルゼリー 牛乳	ミックスチーズ ツナ 白いんげん豆ペースト 生クリーム 豆乳 鶏肉 粉寒天 牛乳	ショートニング食パン じゃがいも サラダ油 でんぷん 上白糖	たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん りんごジュース	720	29.0
3	木	焼肉ごはん 酸辣湯 ナムル 牛乳	豚肉 赤みそ 卵 冷凍豆腐 鶏肉 生わかめ 牛乳	米 米粒麦 ごま 三温糖 でんぷん ごま油	たまねぎ にんじん 小松菜 ねぎ えのきだけ 干しいたけ もやし しょうが	784	33.4
4	金	ごはん コーンスープ 魚のピリ辛焼き くわがめと糸寒天の和えもの 牛乳	卵 鶏肉 ホキ 油揚げ 茎わかめ 糸寒天 牛乳	米 米粒麦 でんぷん ごま ごま油 三温糖	キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜 ホールコーン もやし クリームコーン えのき ねぎ しょうが にんにく きゅうり	693	31.4
7	月	カレーライス 茹で野菜ごまドレッシング りんご 牛乳	鶏肉 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも サラダ油 ねりごま ごま油 ごま 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ 小松菜 りんご	742	22.5
8	火	炒合菜丼 豆腐と青菜のスープ 青のりポテト 牛乳	鶏肉 冷凍豆腐 生わかめ あおのり 牛乳	米 米粒麦 ごま油 春雨 サラダ油 ごま じゃがいも 油	もやし キャベツ にんじん にら しょうが にんにく 小松菜 たまねぎ ねぎ	771	26.6
9	水	きのこごはん 沢煮椀 魚のごまみそ焼き 菊花あえ 牛乳	油揚げ 豚肉 みそ 赤みそ さわら 牛乳	米 米粒麦 三温糖 じゃがいも でんぷん ごま	しめじ にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ ごぼう もやし 小松菜 菊	717	33.7
10	木	親子丼 田舎汁 ぶどう 牛乳	卵 鶏肉 凍り豆腐 冷凍豆腐 みそ 油揚げ 生わかめ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ こんにゃく ごぼう しょうが ぶどう	754	32.0
11	金	ハニーチーズトースト チリコンカン マカロニスープ 牛乳	ミックスチーズ 鶏ひき肉 大豆 きんとき豆 鶏肉 牛乳	食パン バター はちみつ 三温糖 サラダ油 マカロニ	ホールトマト たまねぎ にんにく キャベツ にんじん 小松菜	697	33.2
14	月	担々麺 華風大根 ブルーベリーケーキ 牛乳	鶏ひき肉 大豆 赤みそ 豆乳 卵 牛乳	冷凍ラーメン ねりごま ごま ごま油 サラダ油 三温糖 小麦粉 バター グラニュー糖	もやし ねぎ 小松菜 にんじん しょうが 大根 にんにく ブルーベリー	813	34.9
15	火	蒲焼ごはん 野菜汁 梨 牛乳	さんま 冷凍豆腐 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 ごま でんぷん 油 三温糖	大根 キャベツ 小松菜 ねぎ にんじん ごぼう 梨	800	26.2
16	水	黒砂糖パン ポテトポタージュ トマトとチーズのオムレツ 野菜ソテー 牛乳	生クリーム 豆乳 白いんげん豆ペースト 卵 ダイスターチーズ 鶏ひき肉 ツナ 牛乳	黒砂糖パン バター じゃがいも サラダ油	たまねぎ トマト キャベツ もやし にんじん にんにく	702	32.5
24	木	パンブキンパン ジュリアンスープ マカロニグラタン 牛乳	生クリーム ミックスチーズ 鶏肉 豆乳 牛乳	パンブキンパン マカロニ 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎ キャベツ 小松菜 えのきだけ にんじん マッシュルーム	769	29.5
25	金	さつまいもごはん すまし汁 魚の南部焼き 月見団子 牛乳	冷凍豆腐 生わかめ たら きな粉 牛乳	米 米粒麦 さつまいも もち米 ごま 白玉もち 三温糖	大根 小松菜 ねぎ たまねぎ にんじん しょうが	696	29.4
28	月	ごはん のりの佃煮 豚汁 きびなごのカレー揚げ おひたし 牛乳	刻みのり 豚肉 冷凍豆腐 みそ 油揚げ きびなご 糸けずり節 牛乳	米 米粒麦 三温糖 水あめ じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油	大根 にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ ごぼう しょうが もやし 小松菜	703	32.4
29	火	ツナとトマトのスパゲティ 青菜のスープ スイートポテト 牛乳	粉チーズ ツナ 冷凍豆腐 鶏肉 生クリーム 牛乳	スパゲティ サラダ油 バター さつまいも 上白糖	ホールトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく 小松菜 もやし	718	26.9
30	水	キムチチャーハン わんたんスープ 梨 牛乳	卵 鶏肉 鶏ひき肉 牛乳	米 米粒麦 ごま サラダ油 ワンタンの皮 ごま油	白菜キムチ にら しょうが にんにく 白菜 もやし にんじん ねぎ 梨	693	25.4

材料の仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

単位 エネルギー kcal, たんぱく質 g