

9月 予定献立表

令和4年度
北区立田端中学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
1木	クッパ チャプチェ フルーツポンチ	○	豚もも、卵、豚小間	生わかめ、飲用牛乳	米、押麦、でんぷん、上白糖、韓国はるさめ	白いりごま、サラダ油、ごま油	人参、にら	しょうが、にんにく、大根、干し椎茸、ねぎ、玉葱、エリンギ、もも缶、みかん缶、パイン缶	808 28.0
2金	きびご飯 さばの香味焼き 五目きんぴら 群雲汁	○	さば、卵	飲用牛乳	米、きび、上白糖、つきこんにゃく、三温糖、でんぷん	サラダ油、ごま油、白いりごま	人参、 こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、ごぼう、たけのこ、れんこん、玉葱	750 32.9
5月	ジャージャー麺 野菜チップス ナタデココポンチ	○	豚ひき肉、大豆	飲用牛乳	蒸し中華めん、上白糖、でんぷん、さつまいも	ごま油、揚げ油	人参、 こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、ねぎ、れんこん、ごぼう、パイン缶、みかん缶、もも缶、ナタデココ	873 29.3
6火	麦ご飯 酢豚 わかめスープ 冷凍みかん	○	豚モモ、木綿豆腐	飲用牛乳、生わかめ	米、押麦、じゃがいも、でんぷん、上白糖	揚げ油、サラダ油、ごま油、白いりごま	人参、赤ピーマン、ピーマン	しょうが、玉葱、たけのこ、干し椎茸、冷凍みかん	822 28.0
7水	おさつトースト* チリコンカン フルーツヨーグルト	○	豚ひき肉、いんげんまめ、ひよこまめ	調理用牛乳、飲用牛乳、ヨーグルト	食パン、さつまいもペースト、上白糖、じゃがいも	バター、サラダ油	人参、トマト缶	にんにく、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ	760 28.1
8木	ごまご飯 さわらの照り焼き アーモンド和え とうがん汁	○	さわら、油揚げ、豚小間	飲用牛乳	米、押麦、三温糖、でんぷん	白いりごま、アーモンド粉、サラダ油	人参、ほうれんそう、 こまつな	もやし、生しいたけ、 とうがん 、しょうが	749 33.9
9金	栗ご飯 鮭のもみじ焼き 菊花和え 里芋の味噌汁	○	生サケ、油揚げ	飲用牛乳	米、もち米、さといも	むきぐり、黒いりごま、マヨネーズ	人参、ほうれんそう	もやし、菊のり、大根、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	747 34.0
12月	萩ご飯 根菜のそぼろ煮 お月見団子*	○	ささげ、鶏ひき肉、生揚げ、調製豆乳	飲用牛乳	米、もち米、さといも、上白糖、白玉粉、でんぷん	サラダ油	人参、 こまつな 、かぼちゃ	えだまめ、玉葱、大根、ごぼう、れんこん	856 28.2
13火	長崎ちゃんぽん 浦上そぼろ カステラ	○	豚小間、いか、えび、豚モモ、卵	飲用牛乳、調理用牛乳	ちゃんぽん、三温糖、でんぷん、糸こんにゃく、上白糖、小麦粉、はちみつ、中ざら糖	サラダ油	人参、 こまつな	玉葱、キャベツ、もやし、ねぎ、ごぼう	731 30.2
14水	麦ご飯 さんまの松前煮 えのき和え 味噌汁	○	さんま、油揚げ	飲用牛乳、刻み昆布、刻みのり、生わかめ	米、押麦、上白糖、じゃがいも	白すりごま	ほうれんそう、人参	しょうが、もやし、キャベツ、えのきたけ、玉葱	799 29.9
15木	ご飯 じゅんじゅん* くるみごぼう* 丁稚ようかん*	○	鶏肉、焼き豆腐、こしあん	飲用牛乳	米、しらたき、生ふ、三温糖、上白糖、上新粉	サラダ油、黒いりごま	人参、糸みつば	えのきたけ、ごぼう、玉葱、白菜、ねぎ、えだまめ	791 31.2
21水	こまつナピラフ ダンドリーフィッシュ* めかたまスープ	○	ツナ、さわら、絹ごし豆腐、卵	飲用牛乳、ヨーグルト、めかぶわかめ	米、押麦、でんぷん	サラダ油、バター	人参、 こまつな 、こねぎ	玉葱、コーン、にんにく、しょうが、干し椎茸	774 33.4
22木	カレーライス ひじきのサラダ 梨	○	鶏肉、大豆	飲用牛乳、干ひじき、サラダチーズ	米、押麦、小麦粉、じゃがいも、上白糖	バター、サラダ油	人参	にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、キャベツ、きゅうり、コーン、なし	860 29.1
26月	醤油ラーメン ししゃもの2色揚げ りんご	○	豚小間	生わかめ、飲用牛乳、ししゃも、あおのり	蒸し中華めん、小麦粉	サラダ油、揚げ油	人参、 こまつな	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、コーン、玉葱、たけのこ、りんご	758 30.4
27火	親子丼 赤だし味噌汁 豆乳プリン	○	鶏肉、卵、絹ごし豆腐、調製豆乳	飲用牛乳、生わかめ、調理用牛乳、粉寒天	米、押麦、上白糖、黒砂糖	白すりごま	人参、さやえんどう、こねぎ	ぶなしめじ、玉葱、大根	789 30.3
28水	ツナマヨコーンドッグ トマトシチュー ぶどう食べ比べ	○	ツナ、鶏肉	飲用牛乳	無塩パン、小麦粉、じゃがいも	マヨネーズ、サラダ油、バター	パセリ、人参、トマト缶	コーン、玉葱、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、巨峰、シャインマスカット	804 29.0
29木	ご飯 たちうおの梅みそ焼き* すろっぽ* と心の粉の煮物*	○	たちうお、油揚げ、凍り豆腐	飲用牛乳	米、上白糖	サラダ油	人参、こねぎ	ねり梅、大根、白菜、干し椎茸	805 31.3
30金	ゆかりご飯 筑前煮 フルーツ白玉	○	鶏肉、油揚げ、絹ごし豆腐	飲用牛乳	米、押麦、こんにゃく、さといも、上白糖、白玉粉	白いりごま、サラダ油	人参、いんげん	干し椎茸、たけのこ、大根、れんこん、ごぼう、みかん缶、パイン缶、もも缶	815 28.0

★食材購入の都合により、献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

★太字の食材は、東京都産を使用する予定です。

★*が付いているメニューは、初登場です。