

9月献立

2023年 9月

北区立堀船中学校

日	牛乳	主食	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 たんぱく質
1 金	○	ハヤシライス ツナサラダ	豚もも肉切り、★飲用牛乳、★ツナひまわり油漬	精白米、大豆白絞油、★バター、薄力粉(2等)、三温糖、サラダ油	にんにく、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶、★ホールトマト、★トマトピューレ、キャベツ、もやし、きゅうり、冷凍コーン	837 kcal 29.1 g
4 月	○	ピリ辛うどん おひたし 大学芋	豚小間肉、油揚げ、★たまご、★飲用牛乳	冷凍うどん、サラダ油、上白糖、澱粉、三温糖、さつまいも、水あめ(酵素糖化)、★黒いりごま	だいごん、にんじん、玉ねぎ、しめじ、白菜キムチ、こまつな、ねぎ、キャベツ、もやし	808 kcal 25.8 g
5 火	○	ナシゴレン (インドネシア) ソトアヤム (インドネシア) ピサンゴレン (インドネシア)	豚小間肉、むきえび、★飲用牛乳、鶏小間肉	精白米、サラダ油、三温糖、★バター、じゃがいも、はるさめ、春巻きの皮、小麦粉、なたね油、粉糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマン、レモン汁、バナナ(本) 中	737 kcal 26.1 g
6 水	○	きのご飯 魚の紅葉焼き 野菜の味噌汁	鶏小間肉、油揚げ、★飲用牛乳、★メルルーサ 70g、白みそ、赤みそ	精白米、サラダ油、三温糖、★マヨネーズ	しめじ、干し椎茸(千切り)、ごぼう、にんじん、だいごん、ねぎ、はくさい、こまつな	716 kcal 32.5 g
7 木	○	ピザトースト 白菜スープ スパイシーポテト	ベーコン、★ピザチーズ、★飲用牛乳、鶏小間肉	食パン 70g、サラダ油、じゃがいも、なたね油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、ピーマン、★ホールトマト、★トマトケチャップ、★トマトピューレにんじん、はくさい、干し椎茸(千切り)、こまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、なめこ、だいごん	714 kcal 31.4 g
8 金	○	ご飯 鶏のピリ辛ねぎソース ひじきのサラダ 味噌汁	★飲用牛乳、鶏もも切身 70g、干ひじき(ステンレス釜、乾)、★ツナひまわり油漬、豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、澱粉、なたね油、三温糖、ごま油、サラダ油	しょうが、きゅうり、もやし、ホールコーン缶、キャベツ、にんじん、レモン汁、玉ねぎ、ねぎ	779 kcal 31.5 g
11 月	○	ご飯 魚の胡麻味噌焼き 野菜のレモン醤油 かきたま汁	★飲用牛乳、★さば切り身 70g、白みそ、★たまご、豆腐	精白米、★白いりごま、三温糖、上白糖、澱粉	しょうが、きゅうり、もやし、ホールコーン缶、キャベツ、にんじん、レモン汁、玉ねぎ、ねぎ	737 kcal 35.0 g
12 火	○	セサミトースト チリコンカン 海藻サラダ	★飲用牛乳、豚小間肉、★ひよこまめ(乾)、★大豆(国産、乾)、サラダ海藻	食パン 60g、★ソフトマーガリン、グラニュー糖、★白すりごま、★練りごま白、サラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま油、★白いりごま	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム缶、★ホールトマト、★トマトケチャップ、★トマトピューレ、キャベツ、もやし、冷凍コーン	768 kcal 31.4 g
13 水	○	ご飯 すき焼き風煮 味噌汁 ポパイ蒸しパン	★飲用牛乳、豚小間肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、★調理用牛乳、★たまご	精白米、サラダ油、じゃがいも、糸こんにゃく、油麩、三温糖、小麦粉、★バター、上白糖	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、えのきたけ、長ねぎ、はくさい、こまつな、だいごん、ねぎ、ほうれん草、オレンジジュース	815 kcal 33.0 g
14 木	○	きのこのあんかけスパゲティ 豆乳ポトフ フルーツポンチ	ベーコン、★オイスターソース、★飲用牛乳、豚ひき肉、★豆乳	スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、澱粉、じゃがいも、上白糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、マッシュルーム缶、しめじ、こまつな、キャベツ、みかん缶(果肉のみ)、★パインチビット(果肉のみ)、りんご缶詰(果肉のみ)、レモン	820 kcal 32.1 g
15 金	○	さつまいもご飯 いい鶏 すまし汁	★飲用牛乳、鶏もも小間肉、さつまいも、押し豆腐、カットわかめ	精白米、もち米、さつまいも、★黒いりごま、サラダ油、板こんにゃく、さとう	だいごん、にんじん、たけのこ(水煮)、ごぼう、れんこん、干し椎茸、冷凍さやいんげん、ねぎ	651 kcal 27.9 g
20 水	○	ご飯 魚のカレー焼 健康さんぴら 味噌汁	★飲用牛乳、★さば切り身 70g、豆腐、油揚げ、カットわかめ、赤みそ、白みそ	精白米、小麦粉、サラダ油、なたね油、じゃがいも、ごま油、糸こんにゃく、三温糖、★白いりごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん、ねぎ、しめじ	814 kcal 38.3 g
21 木	○	五目うどん 梅おかかあえ みたらし団子	豚小間肉、板なしかまぼこ、★飲用牛乳、おかか、絞豆腐	冷凍うどん、サラダ油、澱粉、三温糖、白玉粉、上新粉	にんじん、たけのこ(水煮)、玉ねぎ、ねぎ、干し椎茸、こまつな、きゅうり、キャベツ、梅肉	722 kcal 31.3 g
22 金	○	ご飯 油淋鶏 大根サラダ 春雨スープ	★飲用牛乳、鶏もも切身 70g、鶏小間肉	精白米、澱粉、小麦粉、サラダ油、三温糖、ごま油、★白いりごま、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、長ねぎ、だいごん、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ	829 kcal 28.5 g
25 月	○	コッペパン ラザニア ジュリアンヌスープ	★飲用牛乳、豚ひき肉、★調理用牛乳、★ピザチーズ、ベーコン	コッペパン 70g、ペンネマカロニ、サラダ油、小麦粉、★バター、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、★ホールトマト、★トマトケチャップ、しょうが、にんにく、セロリ、キャベツ、パセリ缶	825 kcal 33.1 g
26 火	○	人参ご飯 鶏肉のフレーク焼き フレンチサラダ オニオンスープ	★飲用牛乳、鶏もも切身 70g、ベーコン	精白米、★バター、サラダ油、★マヨネーズ、コーンフレーク、三温糖	にんじん、玉ねぎ、にんにく、きゅうり、ホールコーン缶、キャベツ、マッシュルーム(ゆで)、さやいんげん	804 kcal 27.3 g
27 水	○	カレーピラフ 野菜スープ じゃがいものハニーサラダ	鶏小間肉、ベーコン、★飲用牛乳、★たまご、ロースハム	精白米、★バター、サラダ油、じゃがいも、はちみつ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ホールコーン缶、パセリ缶、キャベツ、こまつな、きゅうり	758 kcal 25.0 g
28 木	○	菊花ご飯・ さんまの筒煮 五色さっぱり和え 豆腐汁	油揚げ、★飲用牛乳、★さんま1/2 カット中、さつまいも、豆腐	精白米、サラダ油、三温糖、上白糖、澱粉	にんじん、しめじ、きくの花、しょうが、こまつな、もやし、キャベツ、冷凍コーン、レモン汁、えのきたけ、ねぎ、干し椎茸	775 kcal 30.3 g
29 金	○	もやしラーメン 揚げ餃子	煮干し、豚小間肉、★オイスターソース、★飲用牛乳、豚ひき肉	蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、澱粉、ぎょうざの皮、小麦粉、なたね油	たけのこ(ゆで)、にんじん、もやし、玉ねぎ、しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ、にら	752 kcal 34.2 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。