



[9 月 献 立 表]



令和3年7月16日
北区立堀船中学校

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ポークカレーライス フレンチサラダ すいか	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,大豆ミート	★バター,米,サラダ油, じゃがいも,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,パセリ缶,きゅうり,ホールコーン缶,もやし,キャベツ,すいか	859 kcal 28.0 g 26.4 g 2.6 g
2 木	ゆかりご飯 鯖の韓国風焼き ナムル かきたま汁	○	★飲用牛乳,★たまご,さば,赤みそ,わかめ,豆腐	米,白いりごま,さとう, ごま油,片栗粉	ゆかり,にんにく,しょうが,長ねぎ,こまつな,もやし,にんじんぜんまい,とうがん,玉ねぎ,ねぎ	724 kcal 32.7 g 22.2 g 3.1 g
3 金	きな粉揚げパン ピリ辛トマトスープ ツナサラダ	○	★飲用牛乳,きな粉,鶏小間肉,ひよこまめ,ツナ	★コッペパン,サラダ油, さとう,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶	767 kcal 27.3 g 37.2 g 3.2 g
6 月	ご飯 油淋鶏 大根サラダ 春雨スープ	○	★飲用牛乳,鶏もも切身肉,鶏小間肉	米,片栗粉,小麦粉,油,さとう, ごま油,サラダ油,白いりごま,緑豆はるさめ	しょうが,にんにく,長ねぎ,だいこん,きゅうり,にんじん,はくさい,ねぎ,もやし,きくらげ	832 kcal 28.5 g 31.4 g 2.1 g
7 火	ご飯 サンマの梅肉煮 おひたし・きのこ汁 バナナケーキ	○	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★たまご,さんま,豆腐 旬の食材サンマ	★バター,米,さとう,小麦粉,粉糖	しょうが,梅干し,こまつな,にんじん,もやし,しめじ,なめこ,えのきたけ,ねぎ,バナナ,レモン汁	839 kcal 28.9 g 28.1 g 3.3 g
8 水	醤油ラーメン 春巻き 梨	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,★豚ひき肉	中華めん,サラダ油,春巻きの皮,小麦粉,緑豆はるさめ,さとう,ごま油,片栗粉,油	しょうが,にんにく,しなちく,もやし,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ねぎ,こまつな,たけのこ,干し椎茸,なし	832 kcal 31.8 g 24.2 g 3.0 g
9 木	第2 考査のため給食はありません					
10 金	焼き肉丼 スーミータン 杏仁豆腐	○	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★たまご,★豚小間肉,鶏小間肉,粉寒天	米,さとう,油,サラダ油, ごま油,片栗粉	★黄桃缶,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,にら,しょうが,にんにく,きくらげ,コーンクリーム缶,こまつな,パイン缶,みかん缶,レモン汁	837 kcal 33.0 g 23.1 g 3.0 g
13 月	きんぴら御飯 鮭のおろしポン酢 わかめサラダ 味噌汁	○	★飲用牛乳,★豚ひき肉,鮭,わかめ,赤みそ,白みそ	米,サラダ油,糸こんにゃく,さとう,白いりごま, ごま油	にんじん,ごぼう,にんにく,だいこん,レモン汁,キャベツ,こまつな,きゅうり,ねぎ,しめじ,かぼちゃ,玉ねぎ	729 kcal 35.2 g 17.1 g 3.2 g
14 火	二色サンド ポークシチュー さっぱりサラダ	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,大豆ミート	★食パン,★胚芽食パン,★バター,★マーガリン,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,さとう	あんずジャム,にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,ホールトマト,こまつな,もやし,キャベツ,ホールコーン缶,レモン汁	836 kcal 30.0 g 34.3 g 3.5 g
15 水	キムタクご飯 中華コーンスープ もやしと春雨の胡麻酢和	○	★飲用牛乳,★たまご,★豚小間肉,★ロースハム,鶏小間肉,豆腐	米,ごま油,サラダ油,片栗粉,緑豆はるさめ,白すりごま,さとう	★白菜キムチ,にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,ピーマン,たくあん漬,ねぎ,たけのこ,ホールコーン缶,もやし,きゅうり,きくらげ	776 kcal 28.8 g 24.9 g 3.6 g
16 木	チキンクリームライス コーンサラダ ベビーパイン	○	★飲用牛乳,★調理用牛乳,鶏小間肉	★バター,米,サラダ油, 小麦粉,さとう	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム缶,ピーマン,キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶,ベビーパイン	811 kcal 19.9 g 30.8 g 3.2 g
17 金	ご飯 魚の胡麻みそ焼 磯香和え・のっぺい汁 アセロラゼリー	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,シルバー,赤みそ,刻みのり,豆腐,粉寒天	米,さとう,白すりごま, ごま油,サラダ油,板こんにゃく,片栗粉	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,アセロラジュース,みかん缶	764 kcal 32.9 g 19.1 g 2.6 g
21 火	五目うどん 梅おかかあえ みたらし団子	○	★飲用牛乳,鶏小間肉,油揚げ,おかか,絞り豆腐 お月見メニュー	うどん,サラダ油,片栗粉,さとう,白玉粉,上新粉	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,はくさい,ねぎ,干し椎茸,こまつな,きゅうり,キャベツ,だいこん,梅肉,かぼちゃ	755 kcal 27.4 g 16.1 g 3.7 g
22 水	中華丼 わかめスープ 大学芋	○	★飲用牛乳,★うずら卵,★豚小間肉,★むきえび,いか,わかめ,豆腐	米,サラダ油,さとう,片栗粉,ごま油,さつまいも,水あめ,黒いりごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,はくさい,ねぎ,えのきたけ	836 kcal 28.6 g 22.3 g 2.7 g
24 金	ツナコーントースト トマトポトフ フルーツヨーグルト	○	★飲用牛乳,★プレーンヨーグルト,★ピザチーズ,ツナ,鶏小間肉,いんげんまめ	★食パン,★マヨネーズ,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,ホールコーン缶,レモン汁,にんにく,にんじん,セロリー,キャベツ,かぶ,かぶの葉,マッシュルーム缶,ホールトマト,トマトジュース,みかん缶,パイン缶,りんご缶	780 kcal 29.7 g 34.8 g 3.2 g
27 月	わかめ御飯 鯖の西京焼 野菜のおひたし けんちん汁	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,炊き込みわかめ,さわら,白みそ,豆腐,油揚げ	米,白いりごま,さとう, サラダ油,さといも,板こんにゃく,ごま油	こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,だいこん,だいこん葉,ごぼう,ねぎ	733 kcal 33.0 g 22.1 g 2.8 g
28 火	ビビンバ丼 卵スープ ホワイトゼリー	○	★飲用牛乳,★たまご,★豚小間肉,鶏ひなもも小間,豆腐,粉寒天	★カルピス,米,サラダ油,さとう,白いりごま, ごま油,片栗粉	しょうが,にんにく,もやし,こまつな,にんじん,干しぜんまい,しめじ,玉ねぎ,ねぎ,みかん缶	778 kcal 31.1 g 32.2 g 2.8 g
29 水	おろしスパゲティ ジュリアンヌスープ 揚げ芋のチリソース	○	★飲用牛乳,★ベーコン,ツナ,刻みのり	オリーブ油,スパゲティ,サラダ油,さとう, 片栗粉,油,じゃがいも	にんにく,だいこん,しめじ,枝豆,玉ねぎ,セロリー,キャベツ,にんじん,パセリ缶,しょうが,ねぎ	801 kcal 26.8 g 29.0 g 3.8 g
30 木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ 味噌汁	○	★飲用牛乳,★粉チーズ,鶏もも切身肉,油揚げ,わかめ,豆腐,白みそ,赤みそ	米,小麦粉,パン粉,サラダ油,さとう	レモン汁,パセリ缶,きゅうり,ホールコーン缶,もやし,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ねぎ,ごぼう,こまつな	801 kcal 29.8 g 26.4 g 2.4 g

※アレルギー食品には★を表示しています

※仕入れの都合で献立変更になる場合があります。