令和５年度 ９月予定献立表

墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	予定献立表		主な使用食材 体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 金	シーフードカレーライス	オニオンドレッシングサラダ 黄桃缶	ベーコン, えび, いか, あさり, 粉チーズ, 牛乳飲用	米, 押麦, じゃがいも, チャツネ, 小麦粉, サラダ油, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, キャベツ, きゅうり, もも缶	806 25.2
4 月	ごはん	さわらの香味焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳飲用, さわら, 木綿豆腐, 生わかめ, 白みそ	米, あげ油, じゃがいも, サラダ油, 上白糖, ごま油	しょうが汁, ねぎ, 洗いごぼう, れんこん, さやいんげん, たまねぎ, にんじん	746 32.4
5 火	タコライス	もずくスープ バナナアーモンドケーキ	豚ひき肉, レンズまめ, ダイスチーズ, 牛乳飲用, 鶏肉, もずく, 鶏卵, 牛乳調理用, 生クリーム	米, 米粒麦, サラダ油, 小麦粉, 上白糖, アーモンド, バター	にんにく, セロリ, たまねぎ, ホールトマト, キャベツ, にんじん, たけのこ, えのきたけ, ねぎ, こまつな, バナナ	841 31.2
6 水	ガーリックトースト	チーズ入りサラダ クラムチャウダー	牛乳飲用, ダイスチーズ, ベーコン, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, ほたて, あさり, 生クリーム	無塩食パン, バター, はちみつ, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, パセリ, キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	731 28.9
7 木	上海焼そば	のりチョレギサラダ グレープゼリー	豚肉, えび, いか, うずら卵, 牛乳飲用, 耐熱糸寒天, もみのり, アガー	サラダ油, むし中華めん, 上白糖, でんぷん, 白ごま, ごま油	たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, こまつな, にんにく, ぶどうジュース	714 31.0
8 金	**重陽の節句 献立** 栗ごはん	大豆入り卵焼き 野菜の甘酢かけ 鶏ごぼう汁	牛乳飲用, 鶏ひき肉, 大豆, 鶏卵, 鶏肉, 木綿豆腐, 油揚げ	米, もち米, むきぐり, 黒ごま, サラダ油, 上白糖, 白ごま, ごま油, こんにゃく	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, もやし, キャベツ, こまつな, 洗いごぼう, だいこん, ねぎ	757 31.5
11 月	**世界の料理「フィリピン」** シナガックギニリン	青菜と卵のスープ マンゴープリン	鶏ひき肉, 大豆, 牛乳飲用, 鶏卵, 粉寒天, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, 生クリーム	米, 米粒麦, サラダ油, あげ油, じゃがいも, でんぷん, 上白糖	にんにく, パセリ, たまねぎ, 赤ピーマン, トマト, こまつな, にんじん, だいこん, ほうれんそう, マンゴピューレ	779 28.3
12 火	**ひじきの日** ごはん ひじきふりかけ	ししゃもの磯辺揚げ ごま和え 冬瓜汁	芽ひじき, 削り節, 牛乳飲用, ししゃも, あおのり, 鶏肉, 油揚げ	米, サラダ油, 上白糖, 白ごま, あげ油, 小麦粉, ゴマペースト, でんぷん	キャベツ, もやし, ほうれんそう, にんじん, しょうが汁, しめじ, とうがん, ねぎ, こまつな	764 29.3
13 14 15	期末考査のため給食なし					
19 火	ごはん	鮭の紅葉(もみじ)焼き 切干大根の炒め煮 田舎汁	牛乳飲用, 鮭, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, エッグケアマヨ, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, ごま油	にんじん, 切干しだいこん, たまねぎ, だいこん, ねぎ, こまつな	812 33.6
20	音楽コンサートのため給食なし					
21 木	プルコギ丼	拌三絲（バンサンスー） きのこと豆腐のスープ	豚肉, 牛乳飲用, 木綿豆腐, 鶏卵	米, 米粒麦, 油, 上白糖, でんぷん, 白ごま, ごま油, 普通はるさめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, にら, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, こまつな	778 29.8
22 金	スパゲティ ツナトマトソース	じゃがいものフレンチサラダ ぶどう	ベーコン, ツナ, 粉チーズ, 牛乳飲用	スパゲティ, サラダ油, オリーブ油, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト, しめじ, ピーマン, キャベツ, きゅうり, ぶどう	776 27.8
25 月	ごはん	さばのおろしポン酢がけ いりどり 豆乳汁	牛乳飲用, さば, 鶏肉, 木綿豆腐, 白みそ, 豆乳	米, サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖	だいこん, レモン, にんじん, 洗いごぼう, たけのこ, さやいんげん, しめじ, ねぎ, こまつな	733 33.1
26 火	高野豆腐のそぼろ丼	おひたし むらくも汁	鶏ひき肉, 凍り豆腐, 牛乳飲用, 糸削り, 木綿豆腐, 鶏卵	米, 米粒麦, サラダ油, 上白糖, でんぷん	しょうが, にんじん, 干ししいたけ, さやいんげん, キャベツ, もやし, こまつな, ほうれんそう	743 34.4
27 水	チリビーンズドッグ	ポトフ フルーツカクテル	鶏ひき肉, 大豆, レンズまめ, ピザチーズ, 牛乳飲用, ベーコン, 豚肉, ウインナー	無塩パン, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, パセリ, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	768 34.4
28 木	韓国風もやしご飯	たけのこ入りわかめスープ 梨	鶏卵, 鶏ひき肉, 赤みそ, 牛乳飲用, 豚肉, 木綿豆腐, 生わかめ	米, 米粒麦, サラダ油, ごま油, 上白糖, 白ごま	にんじん, もやし, だいずもやし, こまつな, にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, ねぎ, なし	733 28.9
29 金	**十五夜 献立** けんちんうどん	もやしのごまじょうゆかけ お月見団子	鶏肉, 油揚げ, 牛乳飲用, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, きな粉	ごま油, 冷凍うどん, サラダ油, 白ごま, 白玉粉, 小麦粉, 上白糖	にんじん, 洗いごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな, もやし, きゅうり, しょうが汁, かぼちゃ	760 30.5