

9月献立表

2024年 9月

大田区立貝塚中学校

日	主食	牛乳	おかず	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)
2月	始業式 (給食提供なし)						
3火	ポークストロガノフ	○	チップスサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 麦 サラダ油 薄力粉 バター ザラメ じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	838
							24.2
4水	きのこおこわ	○	桜工ビ入り卵焼き きんととき汁	焼き豚 大豆 なたと 牛乳 鶏肉(挽肉) 桜えび 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐 生わかめ 赤みそ 白みそ 削り節(だし)	米 ごま油 油 砂糖 じゃがいも 三温糖 さつまいも	しょうが 干しいだけ えのきだけ しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん ねぎ	730
							31.6
5木	胡麻トースト	○	チリコンカン コールスローサラダ	牛乳 豚肉(挽肉) 大豆 ひよこまめ(乾) 粉チーズ	食パン マーガリン 砂糖 白すりごま 白ねりごま 油 グラニュー糖 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ(乳・卵不使用)	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト セロリー キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	720
							28.8
6金	高野豆腐の そぼろ丼	○	かきたま汁 果物(梨予定)	豚肉(挽肉) 大豆 高野豆腐 牛乳 木綿豆腐 鶏卵 削り節(だし)	米 麦 ごま油 砂糖 白いりごま てん粉	しょうが にんにく にんじん 干し椎茸 たまねぎ えのき ねぎ ほうれんそう 果物(梨予定)	763
							30.1
9月	ごはん	○	里芋と厚揚げのそぼろ煮 白菜の和え物 菊花ゼリー	牛乳 豚肉(挽肉) 厚揚げ 削り節(だし) 油揚げ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 麦 サラダ油 さといも 三温糖 てん粉 ごま油 砂糖 いりごま	しょうが たまねぎ にんじん だけのご 干しいだけ グリーンピース はくさい 小松菜 りんごジュース 食用菊(黄色)	809
							28.6
10火	ほうとう	○	さつま芋とちくわの天ぷら 果物(ぶどう予定)	豚肉(薄切り) 油揚げ 白みそ 削り節(だし) 牛乳 焼き竹輪 鶏卵 青のり	冷凍ほうとう 油 でん粉 さつまいも 薄力粉	しょうが だいこん にんじん 干しいだけ はくさい かぼちゃ ねぎ 小松菜 果物(巨峰予定)	793
							28.0
11水	変わりビビンバ (肉そぼろご飯・ 卵そぼろ・ナムル)	○	春雨スープ	豚肉(挽肉) 大豆 鶏卵 牛乳 木綿豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 油 白いりごま はるさめ	にんにく ねぎ しょうが 小松菜 にんじん 大豆もやし たまねぎ 干しいだけ はくさい いら	717
							27.8
12木	サンマの蒲焼き丼	○	野菜の塩昆布あえ 田舎汁	さんま(開き) 牛乳 塩昆布 木綿豆腐 油揚げ 削り節(だし)	米 麦 油 てん粉 砂糖 いりごま ごま油	しょうが にんじん もやし キャベツ 小松菜 だいこん ごぼう はくさい ねぎ	797
							26.2
13金	コーンピラフ	○	鶏肉のママレード焼き にんじんポターージュ	ウィンナー 牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	米 麦 ソイレフル 砂糖 コーンスターチ バター 食パン(クルトン用)	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン グリーンピース マーマレード にんじん	822
							27.9
16月	敬老の日						
17火	吹き寄せごはん	○	鯖の文化干し 里芋のけんちん汁 月見団子	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳 鯖文化干し 木綿豆腐 削り節(だし) 絹ごし豆腐 きな粉	米 麦 砂糖 さつまいも さといも 白玉粉	しょうが にんじん しめじ えのきだけ むぎ枝豆 だいこん こんにゃく 小松菜	813
							30.0
18水	黒砂糖パン	○	手作りソーセージ ジャーマンポテト アイントップ(スープ)	牛乳 豚肉(挽肉) 調理用牛乳 ベーコン ウィナー レンズまめ(乾)	黒砂糖パン 砂糖 水あめ てん粉 サラダ油 じゃがいも	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん むぎ枝豆 かぶ かぶの葉	728
							33.0
19木	ごはん	○	海苔と里芋のコロッケ 辛子あえ ごまみそ汁	牛乳 鶏肉(挽肉) 大豆 きざみのり 鶏卵 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 削り節(だし)	米 麦 サラダ油 さといも ポテトパウダー 薄力粉 生パン粉 ソフトパン粉 ごま油 砂糖 白ねりごま	にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし ごぼう	826
							30.1
20金	ジャージャー麺	○	すまし汁 あしたばチーズケーキ	豚肉(挽肉) 大豆 赤みそ 八丁味噌 木綿豆腐 生わかめ 削り節(だし) 牛乳 クリームチーズ 鶏卵 生クリーム	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 砂糖 でん粉 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのご 干しいだけ ねぎ もやし きゅうり だいこん えのきだけ あしたば(粉) レモン汁	749
							29.7
23月	振替休日						
24火	レタスと焼豚 の炒飯	○	パリパリひじき(春巻) チンゲン菜のスープ	焼き豚 牛乳 干ひじき ダイスターチ 鶏肉(薄切り) 木綿豆腐	米 麦 ごま油 ソイレフル 油 砂糖 てん粉 白いりごま 薄力粉 春巻きの皮	ねぎ にんじん レタス ピーマン 干しいだけ しょうが えのきだけ もやし チンゲンツァイ	742
							23.7
25水	ごはん	○	かじきの変わりソース アーモンド和え 秋野菜の豆乳汁	牛乳 めかじき 油揚げ 生わかめ 白みそ 調製豆乳 削り節(だし)	米 麦 油 てん粉 薄力粉 砂糖 サラダ油 アーモンド粉 さつまいも	たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし にんじん だいこん れんこん ねぎ	778
							29.8
26木	きのこの キーマカレー	○	海藻サラダ フルーツポンチ	豚肉(挽肉) 大豆 粉チーズ 牛乳 海藻サラダ	米 押し麦 油 砂糖 薄力粉 バター サラダ油	にんにく しょうが ごぼう にんじん たまねぎ レーズン しめじ エリンギ ピーマン セロリー きゅうり もやし パイン缶 みかん缶 黄桃缶	829
							24.9
27金	十和田ばら焼き丼	○	せんべい汁 果物(りんご予定)	豚肉(薄切り) 牛乳 鶏肉(薄切り) 削り節(だし)	米 麦 サラダ油 はちみつ 砂糖 てん粉 かやせせんべい(乳・卵不使用)	たまねぎ にんじん はくさい りんご(加熱用) にんにく しょうが ごぼう だいこん 干しいだけ ねぎ 小松菜 くだもの(りんご予定)	755
							26.2
30月	定期考査1日目(給食提供なし)						

※食材の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。