



9月 予定献立表



大田区立大森第八中学校
校長:大山 剛史
栄養士:平松 秋生

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
2 火	七穀ごはん	ご当地グルメ ~北海道~		精白米,七穀米		794 kcal
	スープカレー		鶏がら,鶏肉,うずら卵	サラダ油,上白糖,じゃがいも,揚げ油	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリ,にんじん,エリンギ,ピーマン,なす,かぼちゃ	29.3 g
	コーンと大豆のサラダ		大豆	サラダ油,上白糖	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	28.8 g
3 水	いかと茸の和風スパゲティ		ベーコン,豚肉,いか,ささみのり	スパゲッティ,サラダ油,てん粉,ごま油	にんにく,たまねぎ,えのきたけ,しめじ,まいたけ	751 kcal
	大根サラダ	カットわかめ		サラダ油,ごま油,上白糖	にんじん,だいこん,きゅうり	29.8 g
	サターアングギー	鶏卵,牛乳		薄力粉,三温糖,揚げ油		25.8 g
4 木	ご飯			精白米,米粒麦		705.0 kcal
	もずく入り卵焼き	鶏肉,鶏卵,もずく		サラダ油,じゃがいも	にんじん,ほうれんそう	28.9 g
	小松菜のごま和え			白すりごま,上白糖	にんじん,もやし,小松菜	22.2 g
5 金	きのこ入り五目ごはん		鶏肉	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖	にんじん,たけのこ,干しいたけ,しめじ	725.0 kcal
	小魚のごまがらめ	小さいわし		てん粉,薄力粉,揚げ油,上白糖,白すりごま,白いりごま		25.8 g
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ,白みそ,赤みそ		粉寒天	かぼちゃ,たまねぎ	21.7 g
8 月	チーズチキンドッグ		鶏肉,ビザ用チーズ	無塩パン,マーガリン,サラダ油,上白糖,てん粉	たまねぎ,りんご,しょうが,にんにく	758 kcal
	ミネストローネ	ベーコン,ウインナー,鶏がら		オリーブ油,じゃがいも,マカロニ,スパゲッティ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ホールトマト	32.5 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん,パインアップル,黄桃	32.9 g
9 火	ご飯			精白米,米粒麦		766.0 kcal
	海苔と里芋のコロッケ	鶏肉,ささみのり,鶏卵		サラダ油,さといも,ポテトフ레이크,薄力粉,パン粉,パン粉,揚げ油	にんじん,たまねぎ,ねぎ	25.7 g
	もやしの甘酢和え			三温糖,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり	23.9 g
10 水	さつまいもごはん			精白米,もち米,さつまいも		723.0 kcal
	鮭のごまみそマヨネーズ焼き	生鮭,白みそ		マヨネーズ,上白糖,白すりごま		34.5 g
	五目きんぴら	豚肉,さつまいも		サラダ油,つきこんにゃく,上白糖	ごぼう,にんじん,れんこん	22.3 g
11 木	高野豆腐入り親子丼	凍り豆腐,鶏肉,鶏卵		精白米,米粒麦,上白糖,てん粉	たまねぎ,ねぎ,糸みつば	741 kcal
	かりかりじゃこの和え物	ちりめんじゃこ		サラダ油,ごま油,上白糖	もやし,小松菜,にんじん	35.0 g
	果物(梨)				梨	24.5 g
12 金	台湾風まぜそば	ご当地グルメ ~名古屋~	豚肉,大豆,鶏がら,豚骨,かつお節,ささみのり	中華めん,サラダ油,三温糖,てん粉	しょうが,にんにく,干しいたけ,たけのこ,にんじん,にら	701 kcal
	じゃが丸揚げ		白いげんまめペースト,焼き竹輪,かつお節,青のり	じゃがいも,てん粉,米粉,揚げ油,上白糖	ねぎ	32.3 g
	果物(ブルーベリー)				ブルーベリー	25.9 g
16 火	カレーピラフ	鶏肉		精白米,米粒麦,バター,サラダ油	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン,赤ピーマン	714 kcal
	白身魚のマッシュルームソース	たら		てん粉,薄力粉,揚げ油,サラダ油,上白糖	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト	29.0 g
	シーザーサラダ	クリームチーズ		サラダ油,上白糖,食パン	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,にんにく	25.7 g
17 水	ご飯			精白米,米粒麦		724.0 kcal
	れんこん入り鶏つくね	鶏肉,絞り豆腐		てん粉,サラダ油,三温糖	たまねぎ,れんこん,しょうが	31.8 g
	磯和え	ささみのり		いりごま,上白糖	キャベツ,もやし,小松菜	20.8 g
18 木	ミルクパン	世界の料理 ~フランス~		ミルクパン		721 kcal
	グラタンドフィノア		鶏肉,鶏がら,牛乳,豆乳,生クリーム,ビザ用チーズ	サラダ油,バター,薄力粉,じゃがいも,パン粉	にんにく,たまねぎ,エリンギ,にんじん	28.4 g
	ジュリエヌスープ		ベーコン,鶏がら	バター	にんじん,たまねぎ,キャベツ	32.9 g
19 金	ご飯			精白米,米粒麦		745.0 kcal
	鱈の竜田揚げ	さわら		てん粉,揚げ油	しょうが	29.6 g
	辛子和え				にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	22.4 g
22 月	いもだんご汁	鶏肉		サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,てん粉	にんじん,だいこん,干しいたけ,ねぎ	
	海鮮あんかけ焼きそば	豚肉,いか,むきえび,鶏がら		蒸し中華麺 油つき,サラダ油,てん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,ほくきい,もやし,干しいたけ,エリンギ,チンゲンサイ	737 kcal
	青のりビーンズ	大豆,青のり		揚げ油,じゃがいも		32.8 g
24 水	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト		上白糖	黄桃,みかん,パインアップル	22.8 g
	ブルコギ丼	世界の料理 ~韓国~	豚肉	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖,てん粉,白いりごま,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,にら	705 kcal
	わかめスープ		鶏がら,木綿豆腐,生わかめ	白すりごま,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ	27.0 g
果物(柿)				かき	18.4 g	
25 木	さばそぼろごはん	鯖,赤みそ		精白米,上白糖	しょうが,たまねぎ,大葉	742 kcal
	じゃがばたしょうゆ	青のり		じゃがいも,バター		26.3 g
	えのきと豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐,白みそ			にんじん,えのきたけ,小松菜	24.6 g
26 金	パインパン	世界の料理 ~ハワイ~		パインパン		718.0 kcal
	モチコチキン		鶏肉	ごま油,米粉,てん粉,薄力粉,揚げ油	にんにく,しょうが	29.8 g
	カラフルビーンズサラダ		ひよこめ,ダイスチーズ	サラダ油,上白糖	にんじん,きゅうり,赤ピーマン,ブロッコリー,ホールコーン	33.3 g
29 月	ロングライススープ	鶏がら,鶏肉		緑豆はるさめ	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,キャベツ,ねぎ,しょうが	
	さんまの蒲焼き丼	さんま		精白米,米粒麦,てん粉,薄力粉,揚げ油,上白糖	しょうが汁	785 kcal
	梅昆布和え	塩昆布		上白糖	にんじん,キャベツ,小松菜,梅干し	28.1 g
30 火	田舎汁	油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ		サラダ油,こんにゃく,さといも	だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ,しょうが汁	30.3 g
	キャロットライスのクリームソース	鶏肉,鶏がら,牛乳,むきえび,生クリーム		精白米,米粒麦,バター,サラダ油,米粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	720 kcal
	じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも,揚げ油,サラダ油,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ	23.2 g
果物(ぶどう食べ比べ)				巨峰,マスクット	25.7 g	