



9月 給食献立表



大田区立安方中学校

			牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもと	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	1食分 kcal たんぱく質g
①	2 水	ミルクパン			ミルクパン		728
		ポテのミートソース焼き	○	大豆、豚肉、チーズ	油、さとう、バター、薄力粉、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム缶、トマトホール缶、トマトピューレ、パセリ	31.0
		マカロニ入り野菜スープ		ウィンナー(卵不使用)	油、マカロニ(卵不使用)	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、ホールコーン、かぶ	
②	3 木	鶏昆布おこわ		鶏肉、昆布	米、もち米、油、さとう	たけのこ、にんじん	741
		高野豆腐の卵焼き	○	鶏肉、高野豆腐、★たまご	油、三温糖	にんじん、長ねぎ、干し椎茸	34.8
		豚汁		豚肉、みそ、豆腐	油、こんにゃく、さといも、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	
③	4 金	江戸川小松菜入りこぎつねごはん		油揚げ、豚肉	米、精麦、さとう	にんじん、ごぼう、こまつな	721
		魚のねぎソース焼き	○	★さわら	さとう、ごま油	長ねぎ、しょうが	36.7
		東京きゅうり入り海苔和え		のり	ごま油、三温糖	にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり	
		山菜汁		豚肉		えのきたけ、にんじん、はくさい、たけのこ、長ねぎ	
④	7 月	ポークカレーライス		豚肉、脱脂粉乳	米、精麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、エリンギ、りんご、ジャム	757
		ごま入り海藻サラダ	○	海藻ミックス	油、さとう、★ごま	キャベツ、もやし、にんじん、にんにく、玉葱	24.5
		果物(梨)				日本なし	
⑤	8 火	卵とじうどん		豚肉、油揚げ、★たまご	冷凍うどん(卵不使用)、でん粉	玉葱、干し椎茸、にんじん、こまつな	773
		のり塩ビーンズポテト	○	大豆、あおのり	油、じゃがいも、薄力粉、でん粉		34.9
		わかめの和え物		わかめ	ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし	
⑥	9 水	さつまいもごはん		鶏肉、油揚げ	米、精麦、さつまいも、さとう		810
		魚の香味焼き	○	★さわら	さとう、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ	35.5
		けんちん汁		鶏肉、豆腐	ごま油、こんにゃく、さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	
		菊花ゼリー		寒天、牛乳	さとう、生クリーム	りんごジュース、きくの花	
⑦	1 0 木	わかめごはん		わかめごはんの素	米、精麦、★ごま		694
		ピリ辛肉じゃが	○	豚肉	油、じゃがいも、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、玉葱、にんじん、にら、さやいんげん	25.0
		みそレタサラダ		みそ	三温糖、油、ごま油	キャベツ、にんじん、ホールコーン、こまつな	
⑧	1 1 金	ごはん			米、精麦		784
		厚揚げとうずらの煮込み	○	豚肉、厚揚げ、★うずら卵水煮	油、三温糖、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、こまつな	32.7
		東京きゅうりとコーンサラダ		大豆	油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、玉葱	
⑨	1 4 月	チーズパン			チーズパン(卵不使用)		797
		ポテオムレツ	○	ベーコン(卵不使用)、レンズ豆、★たまご、脱脂粉乳、チーズ	バター、じゃがいも	玉葱、こまつな	37.6
		オニオンドレッシングサラダ			サラダ油、さとう	キャベツ、にんじん、玉葱	
		クリームコーンスープ		ベーコン(卵不使用)、牛乳、粉チーズ	でん粉	にんじん、玉葱、しょうが、ホールコーン、クリームコーン缶	
⑩	1 5 火	麻婆豆腐丼		豚肉、レンズ豆、みそ、豆腐	米、精麦、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、干し椎茸、えのきたけ、玉葱、長ねぎ、たけのこ、にんじん、しょうが	766
		ひじきのサラダ	○	ひじき	さとう、三温糖、油	こまつな、にんじん、キャベツ、ホールコーン	28.7
		カルピスフルーツポンチ		カルピス		黄桃缶、白桃缶、りんご缶、西洋なし缶	
⑪	1 8 金	色ごはん		鶏肉、油揚げ	米、精麦、こんにゃく、さとう	にんじん、たけのこ、干し椎茸、こまつな	721
		魚の西京焼き	○	★さけ、西京みそ	さとう		39.3
		吉野汁		鶏肉、油揚げ、豆腐	でん粉	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	
		宇治抹茶ミルクプリン		アガー、牛乳	さとう、生クリーム		
⑫	2 4 木	鶏肉と小松菜の豆乳クリームスパゲッティ		スパゲッティ(鶏肉、レンズ豆、★豆乳、脱脂粉乳、粉チーズ)	スバゲッティ(卵不使用)、油、バター、薄力粉、生クリーム	玉葱、しめじ、こまつな	747
		パリパリサラダ	○		ワンタンの皮(卵不使用)、油、ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、玉葱	28.8
		ぶどう食べ比べ				ぶどう	
⑬	2 5 金	里芋ごはん		鶏肉、油揚げ	米、精麦、さといも、さとう		760
		魚のにんにくみそ焼き	○	★さわら、みそ	ごま油、さとう	にんにく、しょうが	36.0
		沢煮椀		豚肉、油揚げ、かまぼこ(卵不使用)		干し椎茸、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな	
		お月見みそ汁		豆腐	白玉粉、上新粉、さとう、でん粉	かぼちゃ	
⑭	2 8 月	ひじきごはん		鶏肉、ひじき、油揚げ	米、精麦、油、こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、干し椎茸	761
		サクサクししゃもフライ	○	★ししゃも、牛乳	薄力粉、パン粉(卵不使用)、油		31.6
		江戸川小松菜入りごま和え			さとう、★ごま	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな	
⑮	2 9 火	あんかけ汁		鶏肉	うどん(卵不使用)、でん粉、小町麴	にんじん、もやし、こまつな	
		セルフサルサチキンバーガー	○	鶏肉	無塩丸パン(卵不使用)、薄力粉、でん粉、油、さとう、オリーブ油	にんにく、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、トマトホール缶、レモン汁製品	744
		カレードレッシングサラダ		ポークハム(卵不使用)	油、さとう	キャベツ、にんじん、こまつな	31.0
		キャロットクリームスープ		白いんげん豆、牛乳	じゃがいも、さとう、コーンスターチ	しょうが、にんじん、玉葱、しめじ	
⑯	3 0 水	ごはん			米、精麦		785
		魚のごまみそあんかけ	○	★さば、みそ	油、★ごま、さとう、でん粉	長ねぎ、しょうが	34.0
		野菜の塩昆布和え		塩昆布	油、ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、玉葱	
		のつべい汁		鶏肉、厚揚げ、竹輪(卵不使用)	油、じゃがいも、でん粉	ごぼう、にんじん、長ねぎ	

●18日(金)・・・3年生が修学旅行で京都・奈良に行くことから、京都府と奈良県の郷土料理や特産品を取り入れました。色ごはんとは奈良県の醤油味の炊きこみごはんです。吉野汁は、奈良県吉野地方が名産の「葛」でとろみを付けた汁のことです(給食では片栗粉で代用)。さらに、主に京都府で作られる西京みそを使った西京焼きや、宇治抹茶を使った抹茶ミルクプリンも作り、奈良・京都づくしにします。

※9月16日(水)、9月17日(木)は中間考査のため、給食はありません。

※3年生は修学旅行および振替休日のため、9月28日(月)～30日(水)は給食がありません。

※食材の入荷状況や価格動向等の都合により、献立、材料を変更することがあります。予めご了承ください。