



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	2火	麻婆豆腐丼	○	豚肉、レンズ豆、ハ丁みそ、豆腐	米、精麦、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、干し椎茸、玉葱、長ねぎ、たけのこ、にんじん、えのきたけ、しょうが	786
		春雨スープ		鶏肉、わかめ	緑豆はるさめ、ごま油	しょうが、にんじん、もやし、えのきたけ、長ねぎ	31.3
		ヨーグルト		ヨーグルト			
②	3水	ごはん	○		米、精麦		727
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	三温糖	しょうが	31.1
		野菜の塩昆布和え		塩昆布	油、ごま油、さとう	にんじん、もやし、こまつな、玉葱	
		キャベツと厚揚げのみそ汁		厚揚げ、みそ		キャベツ、にんじん、長ねぎ	
③	4木	ココアトースト	○		食パン(卵不使用)、バター、グラニュー糖、さとう		741
		コーンシチュー		鶏肉、レンズ豆、豆乳、牛乳	油、じゃがいも、米粉、バター、生クリーム	にんじん、玉葱、えのきたけ、しょうが、ホールコーン、パセリ	28.8
		ツナともやしのサラダ		ツナ	油、三温糖	もやし、にんじん、きゅうり、玉葱	
④	5金	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米、精麦		725
		肉じゃが		豚肉	油、さとう、じゃがいも	玉葱、にんじん、えのきたけ、さやいんげん	25.9
		みそドレサラダ		わかめ、みそ	三温糖、油、ごま油	もやし、にんじん、ホールコーン	
⑤	8月	ツナカレートースト	○	ツナ、チーズ	無塩食パン(卵不使用)、バター、マヨネーズ(卵不使用)	玉葱、にんじん	786
		豆乳チャウダー		ベーコン、鶏肉、レンズ豆、豆乳、牛乳	油、じゃがいも、米粉、生クリーム	にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、マッシュルーム缶、えのきたけ、しょうが、パセリ	36.5
		小松菜とひじきのコーンサラダ		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	
⑥	9火	ごはん	○		米、精麦		782
		魚の香味焼き		★さば	さとう、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ	36.0
		じゃがいもと竹輪の煮物		豚肉、竹輪(卵不使用)	油、じゃがいも、さとう、でん粉	しょうが、にんじん、玉葱、さやいんげん	
		豆腐とわかめのすまし汁		鶏肉、豆腐、わかめ、かまぼこ(卵不使用)		にんじん、だいこん、えのきたけ	
⑦	10水	鶏昆布おこわ	○	鶏肉、昆布	米、もち米、油、さとう	ごぼう、にんじん	764
		親子焼き		鶏肉、ひじき、★たまご	油、さとう	にんじん、玉葱、たけのこ、えのきたけ、こまつな	36.1
		豚汁		豚肉、みそ、豆腐	油、こんにゃく、じゃがいも、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	
⑧	11木	チンジャオロース焼きそば	○	豚肉	中華麺(卵不使用)、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、玉葱、長ねぎ、もやし、えのきたけ、青ピーマン	863
		青のりピーンズポテト		大豆、あおのり	油、じゃがいも、薄力粉、でん粉		33.9
		海藻サラダ		海藻ミックス	油、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、にんにく、玉葱	
⑨	12金	魚のねぎソース丼	○	★さわら	米、精麦、でん粉、油、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ	802
		のり和え		のり	ごま油、三温糖	にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり	33.8
		のっぺい汁		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	
⑩	16火	鶏肉と小松菜のクリームスパゲッティ	○	ベーコン、鶏肉、牛乳、豆乳、粉チーズ	スパゲッティ(卵不使用)、油、バター、薄力粉、生クリーム	にんじん、玉葱、しめじ、えのきたけ、こまつな	737
		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、玉葱	27.5
		果物(ぶどう)				★ぶどう	
⑪	17水	ごはん	○		米、精麦		769
		魚のみそ焼き		★さば、みそ	さとう	にんにく、玉葱	34.0
		塩肉じゃが		豚肉	油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖	にんにく、にんじん、玉葱、えのきたけ、さやいんげん	
		けんちん汁		鶏肉、豆腐	ごま油、こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	
⑫	22月	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	751
		鮭の西京焼き		★鮭、西京みそ			39.5
		吉野汁		鶏肉、油揚げ、豆腐	でん粉	にんじん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	
		抹茶ミルクプリン		アガー、牛乳	さとう、生クリーム		
⑬	24水	卵とじうどん	○	豚肉、油揚げ、★たまご、わかめ	冷凍うどん(卵不使用)、でん粉	玉葱、干し椎茸、にんじん、葉ねぎ	715
		きびなごのスパイシー揚げ		★きびなご	油、でん粉、薄力粉	しょうが	34.9
		ツナのとえ物		ツナ	油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、玉葱	
⑭	25木	カレーミートドッグ	○	豚肉、大豆、チーズ	無塩パン(卵不使用)、油、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマトピューレ	734
		小松菜入りヌードルスープ		豚肉	油、じゃがいも、さとう、★ヌイユ	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、えのきたけ、こまつな	34.6
		オニオンドレッシングサラダ			サラダ油、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、玉葱	
⑮	26金	ごはん	○		米、精麦		722
		魚のコチュジャン焼き		★さば	三温糖	にんにく	31.0
		ごま和え			さとう、★ごま	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな	
		貝だくさん汁		鶏肉、みそ	じゃがいも、こんにゃく	玉葱、にんじん、長ねぎ	
⑯	29月	ポークカレー	○	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	800
		コーンと大豆のサラダ		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	28.8
		果物(梨)				★梨	
⑰	30火	ルーローハン	○	豚肉、厚揚げ、★うすら卵	米、精麦、ごま油、さとう、でん粉	にんにく、しょうが、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、干し椎茸、チンゲンツァイ	749
		ひじきサラダ		ひじき、油揚げ	ごま油、三温糖、油、さとう	こまつな、キャベツ、にんじん	32.1
		チンゲン菜のスープ		豆腐	でん粉、ごま油	しょうが、玉葱、にんじん、えのきたけ、チンゲンツァイ	
ポイント	●22日(月)…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。 ●30日(火)…ルーローハンとは豚肉を甘辛いタレで煮込み、ごはんにかけた台湾の代表的な料理です。給食ではシナモンで香りを付け、本格的な味わいを目指します。 ※9月18日(木)、9月19日(金)は中間考査のため、給食はありません。 ※2年生は職場体験のため、9月24日(水)～9月26日(金)は給食がありません。3年生は修学旅行のため、9月29日(月)～10月1日(水)は給食がありません。						

※食材の入荷状況等の都合により、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。