

9月の献立表

令和8年度				品川区立浜川中学校					
日	曜	献立			材料と体内の働き			エネルギー	蛋白質
		主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	たんぱく質 血液や筋肉になる食品	エネルギー 力や熱になる食品	ビタミン 体の調子を整える食品	Kcal	
2	水	カレーライス		鉄骨サラダ 冷凍みかん	鶏肉 ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 ごま油 三温糖	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり 大根 冷凍みかん	781	26.2
3	木	炒合菜丼		豆腐と青菜のスープ 梨	豚肉 冷凍豆腐 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 春雨	もやし にんじん にら キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 小松菜 梨	694	24.8
4	金	ハニーチーズトースト		チリコンカン マカロニスープ	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 ベーコン 牛乳	食パン バター はちみつ 三温糖 サラダ油 マカロニ	ホールトマト たまねぎ にんにく セロリ キャベツ 小松菜 にんじん	693	31.7
7	月	親子丼		田舎汁 ぶどう	卵 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも	たまねぎ さやいんげん にんじん ねぎ 大根 小松菜 こんにゃく ごぼう しょうが ぶどう	808	34.0
8	火	焼肉ごはん		酸辣湯 三色ナムル	豚肉 赤みそ 卵 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ごま でんぶん ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 干しいたけ たけのこ えのきだけ もやし しょうが	746	32.3
9	水	きのこごはん		ぶりの竜田揚げ 菊花和え 沢煮椀	油揚げ 豚肉 ぶり 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぶん 揚げ油	しめじ にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ 大根 しょうが にんにく もやし 小松菜 菊	742	31.5
10	木	ツナポテトトースト		豆乳スープ オレンジゼリー	ミックスチーズ ベーコン 白いんげん豆ペースト ツナ 鶏肉 豆乳 粉寒天 生クリーム 牛乳	じゃがいも ミルクパン マヨネーズ サラダ油 でんぶん 上白糖	パセリ たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん オレンジジュース	768	29.2
11	金	ごはん のりの佃煮		豆アジの唐揚げ おひたし 豚汁	刻みのり 豚肉 みそ 油揚げ 冷凍豆腐 豆アジ 糸けずり節 牛乳	米 胚芽米 三温糖 水あめ じゃがいも 小麦粉 でんぶん 揚げ油	ごぼう にんじん 大根 小松菜 こんにゃく たまねぎ ねぎ しょうが もやし	715	29.2
14	月	キムチチャーハン		ワンタンスープ りんご	卵 豚肉 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま サラダ油 ワンタンの皮	白菜キムチ ビーマン にら しょうが にんにく ねぎ 小松菜 にんじん 白菜 もやし りんご	750	29.8
15	火	ごはん		ザンギ からし和え どさんこ汁	みそ 豚肉 生わかめ 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも サラダ油 でんぶん 揚げ油	たまねぎ ホールコーン ごぼう ねぎ にんじん もやし しょうが にんにく キャベツ 小松菜	770	29.4
16	水	パンプキンパン		マカロニグラタン ジュリアンスープ	ベーコン 生クリーム ミックスチーズ 鶏肉 豆乳 牛乳	パンプキンパン マカロニ バター 小麦粉 パン粉 サラダ油	キャベツ セロリ にんじん 小松菜 たまねぎ パセリ マッシュルーム	827	30.5
17	木	焼きうどん		青のりポテトビーンズ 豆腐の変わりスープ	豚肉 かまぼこ 鶏肉 糸けずり節 冷凍豆腐 大豆 あおのり 牛乳	うどん サラダ油 ごま油 春雨 でんぶん じゃがいも 揚げ油	にんじん キャベツ たまねぎ 干しいたけ にら 小松菜	731	31.7
18	金	ごはん		鯖のピリ辛焼き 荳わかめと糸寒天の中華和え 中華コーンスープ	卵 鶏肉 さば 油揚げ 荳わかめ 糸寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま でんぶん ごま油 三温糖	えのきだけ クリームコーン キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ ホールコーン ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	793	34.9
24	木	ツナトマトスパゲティ		小松菜スープ スイートポテト	あさりむきみ ツナ ベーコン 卵 生クリーム 牛乳	スパゲティ サラダ油 バター さつまいも 上白糖	ホールトマト ビーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく もやし 小松菜	741	26.8
25	金	さつまいもごはん		鮭の南部焼き さんぴら すまし汁 月見団子	冷凍豆腐 かまぼこ 鮭 豚肉 きな粉 牛乳	米 胚芽米 さつまいも もち米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖 白玉もち	にんじん ねぎ 大根 小松菜 しょうが ごぼう さやいんげん	812	34.2
28	月	さんまの蒲焼丼		野菜汁 梨	さんま 油揚げ 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖	ねぎ キャベツ たけのこ 大根 小松菜 ごぼう にんじん 梨	838	28.3
29	火	坦々麺		華風大根 豆花風ゼリー	豆乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆乳 アガー 牛乳	冷凍ちゃんぽん ごま ねりごま サラダ油 ごま油 三温糖 グラニュー糖 上白糖	小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが 大根 黄桃缶 バイン缶 レモン汁	693	29.1
30	水	黒砂糖パン		トマトチーズオムレツ 野菜ソテー ポテトポタージュ	生クリーム 豆乳 卵 白いんげん豆ペースト ダイスチーズ 鶏ひき肉 ベーコン 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも バター サラダ油	たまねぎ トマト にんじん もやし キャベツ ビーマン にんにく	724	31.5

※献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承ください。