

日	献立名	飲み物	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]
3 火	豚丼	牛乳	豚小間	米, しらたき, 油, 砂糖, だんご	玉葱, 長ねぎ, にんじん, えのきたけ, もやし	742
	こまつな和え		ツナ水煮		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
	ヨーグルト		学乳ヨーグルト			31.5
4 水	ハニーレモントースト	牛乳		無塩食パン, バター, はちみつ 砂糖, グラニュー糖	レモン汁	871
	ハムサラダ		ロースハム	油	キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな にんにく, レモン汁, 玉葱	
	クリームシチュー		鶏肉, いんげんまめ(乾), レンズまめ(乾) 調理用牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	さつまいも, 油, 小麦粉, バター	にんじん, 玉葱, キャベツ, ぶなしめじ こまつな	29.4
5 木	高菜チャーハン	牛乳	豚小間	米, 油, ごま油, 白いりごま	たかな漬, たくあん, 長ねぎ, しょうが	771
	卵入り冬瓜スープ		鶏肉, うずら卵水煮	だんご	とうがん, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ こまつな	
	レバポテビーンズ		豚肝臓, ひよこまめ(乾)	じゃがいも, 揚げ油, 白すりごま	しょうが	33.9
6 金	ジャージャー麺	牛乳	豚ひき肉, 大豆, 八丁味噌, 赤みそ	蒸し中華めん, 砂糖, 練りごま だんご, ごま油	長ねぎ, 玉葱, たけのこ(水煮缶詰) にんじん, 干し椎茸, にんにく, しょうが こまつな, きゅうり, もやし	757
	ツナ入りじゃが餃子		大豆, ツナ水煮, サラダチーズ	じゃがいも, 小麦粉, ぎょうざの皮 揚げ油	玉葱	
	パイナップル				パイナップル	31.5
9 月	ごはん <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">重陽の節句</span>	牛乳		米		722
	魚のさざれ焼き		メダイ	エッグケアマヨネーズ, パン粉(乾燥)		
	きんぴらごぼう		さつま揚げ	じゃがいも, 糸こんにゃく, ごま油 砂糖, 白いりごま	ごぼう, にんじん	32.1
	菊のすまし汁 		木綿豆腐, わかめ		きくの花, 長ねぎ, えのきたけ	
10 火	えびクリームライス	牛乳	冷凍むきえび, 鶏肉, 白いんげんビューレ 調理用牛乳, 無調整豆乳 生クリーム, 粉チーズ	米, 豆乳クリームバター, 油, 小麦粉 バター	にんじん, にんにく, 玉葱 マッシュルーム(水煮), ぶなしめじ こまつな	894
	揚げじゃがサラダ			じゃがいも, 揚げ油, 油, はちみつ	キャベツ, もやし, こまつな, にんじん	
	おかしな目玉焼き <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">リクエスト給食</span> 		粉寒天, カルピス	砂糖	もも缶	30.6
11 水	ツナポテトースト	牛乳	ツナ水煮, ピザチーズ	無塩食パン, じゃがいも エッグケアマヨネーズ	玉葱	729
	フレンチサラダ			油	キャベツ, きゅうり, こまつな, にんじん にんにく, レモン汁, 玉葱	
	ミネストローネ		鶏こま肉(皮なし), ひよこまめ(乾) いんげんまめ(乾), レンズまめ(乾) 粉チーズ, ベーコン	じゃがいも, オリーブ油 マカロニ(シェル), バター, 砂糖	玉葱, にんじん, しょうが, にんにく, セロリー, トマト缶詰, こまつな	32.4
	果物(シャインマスカット)				シャインマスカット	
12 木	ごはん	牛乳		米		802
	わかめふりかけ		わかめ, 粉かつお	油	長ねぎ	
	さばの文化干し		さば文化干し			37.0
	おかか和え		糸けずり節		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
	卵入りすまし汁		木綿豆腐, 鶏こま肉, たまご	だんご	にんじん, 長ねぎ, こまつな	
13 金	スパゲッティミートソース	牛乳	豚ひき肉, 豚レバー, ひき肉, 大豆	スパゲッティ, 油, 米粉	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく セロリー, トマト缶詰	761
	オニドレサラダ			油, 砂糖	こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱	
	ココアケーキ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">リクエスト給食</span>		たまご, 調理用牛乳, 生クリーム	小麦粉, 砂糖, チョコチップ		31.9



17 火	こぎつねごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">十五夜</span>	牛乳	鶏肉, 油揚げ	米, 砂糖, 白いりごま	にんじん, 干し椎茸	848  31.9
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも(生干し)	米粉, でんぷん, 揚げ油, 三温糖	長ねぎ	
	すまし汁 		板なしかまぼこ, 木綿豆腐, わかめ		長ねぎ, えのきたけ	
	お月見団子 			上新粉, 白玉粉, 三温糖, でんぷん	かぼちゃ	
18 水	セサミトースト	牛乳		食パン, はちみつ, 無塩バター グラニュー糖, 白いりごま, 白すりご ま 練りごま		715  28.9
	チリコンカン 		いんげんまめ(乾), 豚ひき肉, 豚小間	じゃがいも, 油, バター	にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ トマト缶詰	
	れんこんチップサラダ		芽ひじき	揚げ油, ごま油, 砂糖, 白いりごま	こまつな, 冷凍ホールコーン, きゅうり れんこん, 玉葱	
19 木	ごはん	牛乳		米		808  35.9
	千草焼き		たまご, 若鶏ひき肉	油, 砂糖	玉葱, にんじん, こまつな	
	切り干し大根の含め煮		油揚げ	こんにゃく, 油, 三温糖	切干しだいこん, にんじん, さやいんげん	
	呉汁		大豆, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ 無調整豆乳	じゃがいも, 白すりごま	だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな	
20 金	四川豆腐丼	牛乳	生揚げ, 豚ひき肉, 豚レバー大豆, 赤みそ	米, 押麦, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん	長ねぎ, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, しょうが にんにく, にら	885  40.6
	棒棒鶏		鶏若鶏肉ささ身	砂糖, ごま油, 練りごま, 白すりごま 白いりごま	きゅうり, にんじん, もやし, 長ねぎ しょうが	
	果物(巨峰) 				巨峰	
24 火	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">郷土料理</span>	牛乳		米		740  29.4
	芋煮 		豚モモ	さといも, 糸こんにゃく, 三温糖	にんじん, まいたけ, 長ねぎ	
	はたはたの唐揚げ 		はたはた	米粉, 揚げ油	しょうが	
	おかひじきの和え物			砂糖, 白いりごま	こまつな, にんじん, キャベツ, おかひじき	
25 水	黒砂糖パン	牛乳		黒砂糖パン		862  44.6
	鮭入りポテトグラタン		焼きさけフレーク, 鶏肉, いんげんまめ (乾) 調理用牛乳, 生クリーム 無調整豆乳, ピザチーズ	じゃがいも, 油, 小麦粉, バター パン粉(乾燥)	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん ぶなしめじ, パセリ	
	洋卵スープ		たまご, 鶏こま肉(皮なし)		玉葱, にんじん, だいこん, こまつな	
	果物(りんご) 				りんご	
26 木	親子丼	牛乳	たまご, 鶏肉	米, 砂糖	玉葱, にんじん, ほうれんそう	792  33.0
	カリカリ豆と野菜の和え物		大豆	でんぷん, 揚げ油, 砂糖	こまつな, キャベツ, にんじん, きゅうり 玉葱	
	果物(梨) 				なし	
27 金	醤油ラーメン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">リクエスト給食</span> 	牛乳	豚モモ, 板なしかまぼこ	蒸し中華めん(油つき), 油, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん 冷凍ホールコーン, たけのこ(水煮), にら こまつな	846  34.6
	鶏の唐揚げ		鶏若鶏肉モモ(皮付き)	でんぷん, 揚げ油	にんにく, しょうが	
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶, パイン缶, もも缶, りんご缶	
30 月	チリビーンズドッグ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">野菜の日</span>	牛乳	豚ひき肉, 豚レバー, ひき肉, 大豆 高野豆腐, ピザチーズ	コッペパン, 油, 米粉	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが ピーマン	727  39.0
	具沢山ポトフ		鶏若鶏肉モモ, 鉄分入りウィンナー, レンズまめ(乾)	じゃがいも	にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリー エリンギ, こまつな	
	シーフードサラダ		冷凍むきえび, いか	砂糖, サラダ油	キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン にんじん, 玉葱	

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。

<足立区立中学校・給食の栄養基準 エネルギー 790kcal たんぱく質 34g 脂質 26g >

