

# 9月のこんだて

平成30年9月  
文京区立本郷台中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	ブルコギ丼	○	卵スープ くだもの	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, ★ たまご	米, 油, 砂糖, でんぷん, ご ま	玉ねぎ, もやし, にら, にん じん, りんご, しょうが, に んにく, こまつな, なし	802 kcal 32.5 g 23.9 g 2.6 g
5 水	カレー焼きパン	○	ビーンズスープ コールスローサラダ	牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコ ン, いんげんまめ	★マーガリンパン, 油, ★ 小麦粉, ★パン粉, じゃが いも, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ね ぎ, にんじん, ピーマン, セ ロリー, ホールトマト, パセ リ, キャベツ, きゅうり	806 kcal 28.2 g 32.0 g 3.5 g
6 木	菜めし	○	三鮮豆腐 春雨入り中華サラダ	牛乳, 豚肉, ★むきえび, い か, ほたて貝柱水煮, 豆腐, ★うずら卵	米, ごま, でんぷん, はるさ め, 砂糖, 油	長ねぎ, にんじん, エリン ギ, チンゲンツアイ, きゅ うり, ホールコーン, こま つな	844 kcal 39.7 g 27.0 g 2.8 g
7 金	金時ご飯 	○	魚のあずま煮 菊花入りおひたし すまし汁 アップルゼリー	牛乳, ホキ, 豆腐, 生わか め, 粉寒天	米, さつまいも, でんぷん, 油, 砂糖, ごま, ★手まり麩	しょうが, こまつな, にんじ ん, もやし, 菊の花, だい こん, 長ねぎ, りんご濃縮還元 ジュース, りんご缶	790 kcal 29.1 g 19.4 g 3.0 g
10 月	干しえびとキャベツの炒飯	○	ひじき入り春巻き 野菜のごまサラダ	牛乳, ★干しえび, 豚肉, 豚 肉, ひじき	米, 油, ★春巻きの皮, はる さめ, 砂糖, でんぷん, ★小 麦粉, ごま	にんにく, しょうが, 長ね ぎ, キャベツ, にら, もや し, きゅうり, にんじん	808 kcal 30.1 g 27.6 g 2.7 g
11 火	ハニーチーズトースト 	○	シュトールズ <sup>®</sup> デルフィツェイト <sup>®</sup> フ カトルツェルガー <sup>®</sup> ラート	牛乳, チーズ, 鮭, ベーコン	★胚芽食パン, はちみつ, バター, じゃがいも, 生ク リーム, 砂糖	にんにく, にんじん, 玉ね ぎ, ズッキーニ, レモン, パ セリ, バジル	845 kcal 33.9 g 30.5 g 3.5 g
12 水	揚げ大豆ご飯	○	けんちん煮 もやしと青菜の酢の物 くだもの	牛乳, 大豆, あおのり, 豚 肉, 豆腐, ちりめんじゃこ	米, 押麦, でんぷん, 油, 砂 糖, じゃがいも, ごま	ごぼう, にんじん, だい こん, こんにやく, 長ねぎ, も やし, こまつな, 切干しだ いこん, 冷凍みかん	828 kcal 31.3 g 24.6 g 2.1 g
13 木	ラタトゥイユス <sup>®</sup> バゲティ	○	アーモンドサラダ くだもの	牛乳, 豚肉, ベーコン, チー ズ	★スパゲティ, 油, アーモ ンド, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, な す, ズッキーニ, 赤ピーマン, トマ ト, エリンギ, キャベツ, きゅ うり, にんじん, なし	808 kcal 30.0 g 28.7 g 3.0 g
14 金	ご飯	○	さばの幽庵焼き ひじき入り変わりひたし むらくも汁	牛乳, さば, ひじき, 油揚 げ, 鶏肉, 豆腐, ★たまご	米, 砂糖, でんぷん, ごま, ごま	ゆず, キャベツ, こまつな, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ	840 kcal 33.5 g 34.5 g 2.7 g
18 火	シナモントースト	○	鶏肉のハーブ焼き じゃがいものチーズグリル トマトスープ	牛乳, 鶏肉, チーズ, 豚肉, いんげんまめ	★食パン, バター, 砂糖, じゃがいも, 油, ★マカロ ニ	しょうが, セロリー, にん じん, 玉ねぎ, ホールトマ ト, キャベツ, パセリ	809 kcal 32.4 g 33.2 g 3.4 g
19 水	マーボーなす丼	○	バンサンスー もずく入りかき玉汁	牛乳, 豚肉, みそ, 豆腐, ★ たまご, もずく	米, 押麦, 油, 砂糖, でんぷ ん, はるさめ	なす, にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, れんこ ん, もやし, きゅうり, 玉ね ぎ, こまつな	841 kcal 27.1 g 26.9 g 3.0 g
20 木	カレーあんかけそば	○	大根ときゅうりの華風漬け あん <sup>®</sup> にん豆腐	牛乳, 豚肉, 粉寒天, 牛乳	★蒸し中華めん, 油, でん ぷん, 砂糖, 生クリーム	にんじん, 玉ねぎ, もやし, エリン ギ, 長ねぎ, こまつな, きゅうり, だいこん, 黄桃缶, りんご缶, バイ ン缶, レモン	814 kcal 26.7 g 23.3 g 3.1 g
21 金	さといもご飯 	○	ししゃもの磯辺揚げ からしあえ みそ汁 お月見団子	牛乳, 油揚げ, ししゃも★ たまご, あおのり, 豆腐, 生 わかめ, みそ, 豆腐	米, 里芋, ごま, ★小麦粉, コーンスターチ, 油, 砂糖, 白玉粉, 上新粉, でんぷん	にんじん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな, もやし, キャベ ツ, なめこ, かぼちゃ	812 kcal 31.1 g 25.0 g 3.4 g
25 火	しょうゆラーメン	○	青のり大豆ポテト くだもの	牛乳, 豚肉, 大豆, あおのり	★冷凍ラーメン, ごま, 油, じゃがいも, でんぷん	にんにく, しょうが, もや し, チンゲンツアイ, こま つな, ホールコーン, 長ね ぎ, りんご	767 kcal 32.2 g 25.3 g 2.8 g
26 水	麦ごまじゃこご飯	○	肉豆腐煮 野菜とツナのおひたし 抹茶ミルクゼリー	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚 肉, 豆腐, ツナ, 粉寒天, 牛 乳	米, 押麦, ごま, 油, じゃが いも, 砂糖, 黒砂糖	玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, しらたき, こまつな, キャ ベツ	833 kcal 31.7 g 23.5 g 2.9 g
27 木	ご飯	○	大豆コロッケ おかかあえ さつまい汁	牛乳, 豚肉, 脱脂粉乳, 大 豆, ★たまご, かつおぶし, さつまい揚げ, みそ	米, じゃがいも, 油, ★小麦 粉, ★パン粉, さつまいも	にんじん, 玉ねぎ, ピーマ ン, もやし, キャベツ, こま つな, だいこん, 長ねぎ, こ んにやく, ぶなしめじ	870 kcal 28.8 g 21.3 g 2.8 g
28 金	ひじき入りきのご飯	○	鮭の野菜あんかけ からしあえ かきたま汁	牛乳, 鶏肉, 大豆, 油揚げ, ひじき, 鮭, 豆腐, ★たま ご, 生わかめ	米, 油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	ぶなしめじ, にんじん, こ まつな, もやし, キャベツ, 長ねぎ	858 kcal 37.5 g 32.0 g 3.0 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

830 kcal
30.0 g
27.7 g
2.5 g

～ 今月の献立から ～

- 7日(金)は、『重陽の節句』にちなんだ行事食です。『重陽の節句』は五節句の一つとされ、別名『菊の節句』ともよばれます。
- 11日(火)は、『ドイツ料理の日』です。
- 21日(金)は、『中秋の名月』にちなんだ行事食です。給食では、里芋を使った『里芋ご飯』と『お月見団子』を作ります。

