［９月予定献立表］

令和５年度　文京区立第九中学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質
4 月	ねぎ塩焼きそば	○	豚肉	米油, 蒸し中華めん, ごま油	にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ, にんにく, レモン, 万能ねぎ, にら	塩, こしょう, しょうゆ, オイスターソース	768 kcal
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり	でんぷん, じゃがいも, 米油		塩	29.6 g
	フルーツポンチ		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース, パインアップル缶, りんご缶, みかん缶, レモン		
5 火	麦ご飯	○		米, 押麦			730 kcal
	肉じゃが		豚肉, うずら卵水煮	米油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	かつお節, だし昆布, 酒, 塩, しょうゆ, みりん	29.1 g
	野菜の磯辺和え		焼きのり		こまつな, にんじん, もやし	しょうゆ, 酢, みりん	
6 水	ハヤシライス	○	豚肉	米, 米油, ★バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム, しめじ, にんじん, セロリー, ホールトマト, パセリ	しょうゆ, みりん, 鶏ガラ, 塩, ワイン こしょう, ナツメグ, ケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース	769 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも, オリーブ油, 米油, 砂糖	にんじん, きゅうり, コーン	酢, 塩, こしょう	25.0 g
	果物				冷凍みかん		
7 木	ガーリックトースト	○		★食パン, ★バター	にんにく, パセリ		758 kcal
	クリームシチュー		鶏肉, いんげんまめ, ★牛乳, ★生クリーム, ★液体ミルク	米油, じゃがいも, ★バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, かぶ, こまつな	鶏ガラ, 塩, こしょう	28.1 g
	海藻サラダ		わかめ, 海草ミックス	砂糖, ごま油, 米油	にんじん, キャベツ, もやし	しょうゆ, 酢	
8 金	金時ご飯　重陽の節句	○		米, さつまいも, ★ごま		酒, 塩	727 kcal
	鰺の南蛮漬け		あじ	でんぷん, 米油, 砂糖	しょうが, ねぎ	酒, しょうゆ, 酢, みりん, とうがらし粉	33.4 g
	菊花入りおひたし				こまつな, にんじん, もやし, きくの花	しょうゆ, みりん, 酢	
	豚汁		豚肉, みそ	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, ねぎ	だし昆布, かつお節	
11 月	焼肉丼	○	豚肉	米, 押麦, 米油, こんにゃく, 砂糖, ★ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, ピーマン, パプリカ赤	酒, しょうゆ, みりん	733 kcal
	みそけんちん汁		生揚げ, みそ	米油, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, こまつな	だし昆布, かつお節	30.8 g
	果物				なし		
12 火	ご飯	○		米			795 kcal
	麻婆豆腐＆茄子		豚肉, 大豆, みそ, 豆腐	米油, ごま油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, エリンギ, なす, にら	豆板醤, 鶏ガラ, 塩, しょうゆ, 甜麺醤	33.0 g
	ぱりぱりサラダ			ワンタンの皮, 米油, ごま油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, こまつな, にんじん, 玉ねぎ	酢, しょうゆ, ★からし粉	
13 水	エビグラパン	○	★えび, 鶏肉, ★チーズ, ★牛乳	★丸パン, 米油, 薄力粉, ★バター	玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ	ワイン, 塩, こしょう	740 kcal
	ポトフ		ウィンナー, 豚肉	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, かぶ, こまつな	鶏ガラ, 塩, こしょう, ワイン	33.9 g
	コールスローサラダ			砂糖, オリーブ油, 米油	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	酢, 塩, ★からし粉	
14 木	ご飯	○		米			770 kcal
	鮭の西京焼き		さけ, 西京みそ	砂糖		みりん, 酒, しょうゆ	32.9 g
	炊いたん		生揚げ	砂糖	だいこん, ほうれん草	しょうゆ, 酒, みりん	
	吉野汁		鶏肉	でんぷん, くずでん粉	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな	だし昆布, かつお節, 酒, しょうゆ, 塩	
	ほうじ茶プリン		★牛乳, ★生クリーム, ★液体ミルク, 粉寒天	砂糖		ほうじ茶葉	
15 金	ナシゴレン	○	★えび, ベーコン	米, 米油, ごま油	にんじん, エリンギ, ピーマン, パプリカ赤・黄	塩, しょうゆ, 酒, こしょう, タバスコ	745 kcal
	目玉焼き		たまご			塩	30.1 g
	ガドガド風サラダ		生揚げ	★ごま, 砂糖	こまつな, さやいんげん, キャベツ, もやし, にんじん	しょうゆ, 酢, ケチャップ, とうがらし粉	
	ピサンゴレン		たまご	薄力粉, 米油, 粉糖	バナナ	ベーキングパウダー, バニラエッセンス	
19 火	中華五目ご飯	○	鶏肉	米, もち米, ごま油, 砂糖	しょうが, ねぎ, にんじん	しょうゆ, 酒, 塩	751 kcal
	春巻き		豚肉	春巻きの皮, 米油, はるさめ, 砂糖, ごま油, でんぷん, 薄力粉	ピーマン, もやし	酒, オイスターソース, 塩, こしょう, しょうゆ	29.3 g
	わかめスープ		鶏肉, わかめ		ねぎ	鶏ガラ, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
20 水	盛岡じゃじゃ麺	○	豚肉, みそ	冷凍うどん, 米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	もやし, きゅうり, しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, ねぎ	酒, 鶏ガラ, 塩, しょうゆ, みりん, 甜麺醤, とうがらし粉, ラー油	728 kcal
	にらたまスープ		豆腐, たまご	でんぷん	にら, ねぎ	鶏ガラ, 塩, こしょう, しょうゆ	32.2 g
	雁月			薄力粉, 黒砂糖, ★ごま		ベーキングパウダー	
21 木	ココア揚げパン	○		★ミルクパン, 米油, 砂糖		★ココア	755 kcal
	鶏肉と南瓜のカレースープ		鶏肉	米油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ	カレー粉, 鶏ガラ, ワイン, ウスターソース, 塩, こしょう	29.6 g
	ミルクゼリー・黄桃ソース		粉寒天, ★牛乳, ★液体ミルク	砂糖	黄桃缶, レモン	ワイン	
22 金	ご飯　芋煮献立	○		米			743 kcal
	鶏肉の味噌焼き		鶏肉, みそ	砂糖	しょうが	酒, みりん	32.4 g
	もやしとじゃこの和え物		わかめ, じゃこ	ごま油, 米油, 砂糖	もやし, こまつな, にんじん	酢, 塩, しょうゆ	
	いも炊き		鶏肉, 油揚げ	米油, こんにゃく, 里芋, 砂糖	ごぼう, しめじ, まいたけ	酒, だし昆布, かつお節, 塩, しょうゆ, みりん	
25 月	ご飯	○		米			802 kcal
	コロッケ		豚肉, ★脱脂粉乳, ★牛乳, たまご	米油, じゃがいも, パン粉, 砂糖 乾燥マッシュポテト, 薄力粉,	玉ねぎ	塩, こしょう, ソース, ケチャップ, ワイン	28.1 g
	野菜のしそ和え				キャベツ, もやし	ゆかり	
	みそ汁		豆腐, みそ		こまつな, えのきたけ, ねぎ	かつお節, だし昆布	
26 火	なすとトマトのスパゲティ	○	ベーコン, 豚肉, みそ, ★チーズ	スパゲティ, 米油	なす, にんにく, 玉ねぎ, トマト, ダイストマト	塩, こしょう, ワイン, トマトピューレ, ケチャップ	823 kcal
	ひじき入りサラダ		ひじき	米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, こまつな, にんじん, 玉ねぎ	酢, 塩, しょうゆ, ★からし粉	27.7 g
	スイートポテト		★生クリーム, ★牛乳, たまご	さつまいも, 砂糖, ★バター		バニラエッセンス	
27 水	里いもご飯　和食の日　十五夜献立	○	鶏肉, 油揚げ	米, 里芋	にんじん	塩, かつお節, だし昆布, 酒, しょうゆ, みりん	741 kcal
	焼きししゃも		★ししゃも				31.7 g
	野菜の煮物		竹輪, 高野豆腐	こんにゃく, 砂糖	にんじん, だいこん, さやいんげん	かつお節, 酒, 塩, しょうゆ, みりん	
	月見汁		豆腐, 鶏肉	白玉粉	かぼちゃ, にんじん, しめじ, だいこん, こまつな	かつお節, だし昆布, 塩, しょうゆ, 酒	

※アレルギー食品には記号を表示しています。
※食材料の購入等により献立を変更することがあります。
※文京区では、フードロス削減の取り組みとして、防災備蓄品の有効活用を進めています。
　その一環として、今月の献立に「液体ミルク」を使用します。品質には問題ありませんので、御安心ください。