[10 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 月	カレードッグ	○	豚肉, レンズまめ, ★チーズ	★コッペパン, 米油, 薄力粉	玉ねぎ, 人参	塩, カレー粉, ソース, ウスターソース, ケチャップ	735 kcal
	さつまいものハニーサラダ			さつまいも, 米油, はちみつ, 米油	キャベツ, 小松菜, 人参	塩, 酢, ★からし粉	28.0 g
	果物				梨		
3 火	ご飯	○		米			752 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏肉, ひじき, たまご	米油, 砂糖	玉ねぎ, 人参	酒, 塩, しょうゆ	31.6 g
	切干大根の含め煮		油揚げ	米油, こんにゃく, 砂糖, ごま油	人参, 切干しだいこん, 小松菜	酒, しょうゆ, みりん	
	みそ汁		わかめ, みそ	じゃがいも	玉ねぎ, えのきたけ	かつお節, だし昆布	
4 水	ガパオライス	○	鶏肉	米, 米油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, パプリカ赤, バジル	酒, しょうゆ, オイスターソース	821 kcal
	ヤムウンセン		★えび	緑豆はるさめ, 米油, 砂糖	人参, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ, レモン	酒, しょうゆ, 塩, とうがらし粉	29.9 g
	パインケーキ		★生クリーム, ★牛乳, たまご	薄力粉, ★バター, 砂糖	レモン, パインアップル(缶)	ベーキングパウダー	
5 木	さんまのひつまぶし	○	さんま, たまご	米, でんぷん, 米油, 砂糖, ★ごま	生姜, さやいんげん	酒, しょうゆ, みりん, 酢	732 kcal
	野菜のからし和え			砂糖	小松菜, キャベツ, 人参, えのきたけ	だし汁, しょうゆ, ★からし粉	28.8 g
	みそ汁		油揚げ, みそ		かぶ, キャベツ	かつお節, だし昆布	
6 金	麦ご飯	○		米, 押麦			761 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でんぷん, 薄力粉, 米油, オリーブ油	玉ねぎ	酒, 塩, こしょう, ケチャップ, コチュジャン	31.1 g
	野菜のピリ辛和え		わかめ, のり	砂糖, ごま油	もやし, きゅうり, 人参, 小松菜, ねぎ, にんにく	酢, しょうゆ, 酒, トウバンジャン	
	トックスープ		鶏肉	米油, トック	玉ねぎ, 人参, しめじ, にら	鶏ガラ, 酒, しょうゆ, 塩	
10 火	えびクリームライス	○	鶏肉, ★牛乳, ★液体ミルク, ★えび, ★生クリーム	米, ★バター, 米油, 薄力粉	人参, 玉ねぎ, しめじ, 小松菜, パセリ	鶏ガラ, 塩, こしょう, ワイン	771 kcal
	カラフルサラダ			米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, パプリカ赤・黄, 玉ねぎ, りんご	酢, 塩, ワイン, ★からし粉	27.4 g
	果物				みかん		
11 水	しょうゆラーメン	○	豚肉, なると	蒸し中華めん, 米油, ごま油	にんにく, 生姜, ねぎ, 人参, もやし, チンゲンツァイ, コーン	塩, こしょう, しょうゆ, オイスターソース, 酒, 鶏ガラ, 豚骨	750 kcal
	大根ときゅうりの中華漬け			ごま油	だいこん, きゅうり	みりん, しょうゆ	27.8 g
	サイコロパンプキン			さつまいも, 米油, 砂糖, ★バター	かぼちゃ		
12 木	ココアパン	○		★ココアパン			749 kcal
	ハンガリアンシチュー		鶏肉, ひよこまめ, ★液体ミルク, ★生クリーム	米油, じゃがいも, ★バター, 薄力粉	玉ねぎ, 人参, しめじ	鶏ガラ, トマトピューレ, ケチャップ, 塩, こしょう, ワイン	26.0 g
	グレープゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
13 金	ご飯	○		米			761 kcal
	鮭のあずま煮		さけ	でんぷん, 薄力粉, 米油, 砂糖, ★ごま		しょうゆ, 酒	31.4 g
	野菜のすりごま和え			砂糖, ★ごま	小松菜, もやし, キャベツ	しょうゆ, 酒	
	みそ汁		油揚げ, みそ		人参, 白菜	だし昆布, かつお節	
16 月	ご飯 (北海道料理)	○		米			788 kcal
	ざんぎ（鶏の唐揚げ）		鶏肉	でんぷん, 米油	生姜	酒, しょうゆ	29.3 g
	野菜のおかか和え		かつおぶし	砂糖	小松菜, もやし, 白菜	しょうゆ, 酒	
	芋団子汁		鶏肉, 油揚げ	じゃがいも, でんぷん	だいこん, 人参, しめじ, 小松菜	かつお節, だし昆布, 酒, しょうゆ, みりん, 塩	
17 火	あんかけチャーハン	○	たまご, ★えび	米, 押麦, 米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	ねぎ, 生姜, 人参, だいこん, エリンギ, 小松菜	酒, 塩, 鶏ガラ, こしょう, しょうゆ	739 kcal
	珍珠丸子		豚肉, 鶏肉, たまご	でんぷん, もち米	生姜, えのきたけ, 玉ねぎ	酒, 塩, こしょう, しょうゆ	31.8 g
	中華スープ		豆腐	緑豆はるさめ	しめじ, 人参, 白菜, ねぎ	鶏ガラ, 塩, こしょう, 酒, しょうゆ	
18 水	ご飯 (和食の日)	○		米			753 kcal
	さばのみぞれかけ		さば	砂糖	生姜, だいこん, こねぎ	酒, 塩, しょうゆ, だし汁	29.9 g
	きんぴらごぼう			ごま油, こんにゃく, 砂糖, ★ごま	ごぼう, 人参	みりん, しょうゆ	
	かきたま汁		豆腐, たまご	でんぷん	えのきたけ, 玉ねぎ, ねぎ	かつお節, だし昆布, 酒, 塩, しょうゆ	
19 木	ピザドッグ	○	★チーズ, オイルツナ	★コッペパン, 米油	にんにく, 玉ねぎ, ホールトマト, ピーマン	トマトピューレ, 塩, こしょう	797 kcal
	クリームシチュー		鶏肉, いんげんまめ, ★牛乳, ★液体ミルク, ★生クリーム	米油, さつまいも, ★バター, 薄力粉	玉ねぎ, 人参, しめじ, エリンギ, パセリ	鶏ガラ, 塩, こしょう	31.3 g
	果物				りんご		
20 金	ご飯	○		米			777 kcal
	家常豆腐		豚肉, みそ, 生揚げ	米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	生姜, にんにく, ねぎ, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, 小松菜	トウバンジャン, 酒, しょうゆ, テンメンジャン	33.3 g
	野菜のナムル			ごま油, 砂糖	きゅうり, もやし	酢, しょうゆ, みりん, ラー油	
23 月	和風パスタ	○	ウィンナー, 鶏肉	スパゲティ, 米油, ★バター	にんにく, 玉ねぎ, 人参, しめじ, エリンギ, 小松菜	酒, 塩, しょうゆ	765 kcal
	ツナポテサラダ		オイルツナ	じゃがいも, 米油, 砂糖	きゅうり, 人参, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, ★からし粉	30.3 g
	ヨーグルトポムポム		★ヨーグルト, たまご	砂糖, 薄力粉, ★バター, 米油	りんご	ワイン, ベーキングパウダー, シナモン	
24 火	ご飯	○		米			739 kcal
	つくね焼き		鶏肉, 豆腐, たまご, ★牛乳	パン粉, 砂糖, でんぷん	人参, 玉ねぎ	塩, しょうゆ, だし汁	34.3 g
	根菜の煮物		焼き竹輪, 鶏肉	こんにゃく, 砂糖	人参, だいこん, ごぼう, さやいんげん	だし汁, 酒, 塩, しょうゆ, みりん	
	みそ汁		わかめ, 油揚げ, 豆腐, みそ		小松菜, ねぎ	かつお節, だし昆布	
25 水	ミルクパン	○		★ミルクパン			841 kcal
	ミートグラタン		豚肉, レンズまめ, ★チーズ, ★牛乳, ★液体ミルク	マカロニ, 米油, ★バター, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ホールトマト, パセリ	ワイン, トマトピューレ, ケチャップ, ソース, ナツメグ, 塩, こしょう	34.7 g
	グリーンサラダ			米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー	塩, ★からし粉, ワイン, 酢	
26 木	栗ご飯 (十三夜献立)	○		米, もち米, 栗, ★ごま		酒, 塩, しょうゆ	828 kcal
	ししゃもの唐揚げ		★ししゃも	薄力粉, でんぷん, 米油			29.1 g
	ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも, たまご, あおのり	薄力粉, 米油			
	千草おひたし		油揚げ	こんにゃく, 砂糖, ★ごま	人参, コーン, 小松菜	しょうゆ, 酢	
	お月見団子		きな粉	白玉粉, 上新粉, 砂糖	かぼちゃ	塩	
27 金	ポークカレー	○	豚肉, ★チーズ	米, 米油, じゃがいも, ★バター, 薄力粉	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参	ワイン, カレー粉, 鶏ガラ, ウスターソース, ケチャップ, チャツネ, 塩, こしょう, しょうゆ	792 kcal
	ベーコンサラダ		ベーコン	米油, 砂糖	キャベツ, 人参, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, しょうゆ	26.4 g
	果物				スティックパイン		
30 月	ご飯	○		米			756 kcal
	里芋コロッケ		豚肉, たまご	米油, じゃがいも, 里芋, 薄力粉, パン粉, 砂糖	玉ねぎ, 人参	塩, こしょう, ソース, ケチャップ, ワイン	26.6 g
	野菜の甘酢和え			砂糖	キャベツ, 小松菜, もやし	しょうゆ, 酢	
	みそ汁		豆腐, みそ		小松菜, えのきたけ, ねぎ	かつお節, だし昆布	
31 火	シーフードピラフ	○	鶏肉, えび, いか	米, ★バター, 米油	玉ねぎ, 人参, コーン, ピーマン	ワイン, 塩, こしょう	801 kcal
	ふわふわ卵のスープ		鶏肉, たまご	米油, パン粉	人参, 玉ねぎ, 小松菜	鶏ガラ, 塩, しょうゆ, こしょう, ナツメグ	29.6 g
	パンプキンマフィン		たまご, ★牛乳	薄力粉, ★バター, 米油, 砂糖	かぼちゃ	ベーキングパウダー	

※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。