[２ 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
1 木	ミルクコーヒー（セレクトドリンク）		★乳飲料(コーヒー)				796 kcal
	オレンジジュース				オレンジジュース		28.9 g
	アップルジュース				りんごジュース		776 kcal
	麦ご飯			米, 押麦			25.9 g
	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	770 kcal
	チョレギサラダ		焼きのり	ごま油, ★ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく, みずな	醤油, 塩	24.9 g
	わかめスープ		鶏肉, 豆腐, わかめ	ごま油	長ねぎ	鶏ガラ, 酒, 塩, こしょう, 醤油	
2 金	ご飯			米			760 kcal
	わかさぎの南蛮漬け		★わかさぎ	でんぷん, 米油, 砂糖	しょうが, 長ねぎ	酒, 醤油, 酢, みりん, とうがらし粉	28.5 g
	野菜のおかか和え	○	かつおぶし	砂糖	こまつな, はくさい, にんじん	醤油, 酒	
	みそ汁		油揚げ, わかめ, みそ		かぶ, キャベツ	かつお節, だし昆布	
	ごまミルクプリン		★牛乳, 粉寒天	★ごま, 砂糖, 黒砂糖			
5 月	彩りちらしずし		高野豆腐, さけ, たまご	米, 砂糖, ★ごま, 米油	かんぴょう, にんじん, しょうが, さやいんげん	だし昆布, 塩, 酢, だし汁, 醤油, みりん, 酒	745 kcal
	沢煮椀	○	豚肉, 飾りかまぼこ		にんじん, だいこん, ごぼう, えのきたけ, みずな	だし昆布, かつお節, 醤油, 塩	40.4 g
	きなこ豆		いり大豆, きな粉	砂糖			
6 火	味噌ラーメン ★		豚肉, みそ	蒸し中華めん, ごま油, ★ごま	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, きくらげ, 長ねぎ, にら	鶏ガラ, 塩, こしょう, 醤油, ラー油	768 kcal
	蒸し焼売	○	豚肉, たまご	でんぷん, ごま油, シュウマイの皮	しょうが, 玉ねぎ	塩, 醤油	40.1 g
	ミックスフルーツ				黄桃(シロップ漬け), 白桃(シロップ漬け), 洋梨(シロップ漬け), りんご(シロップ漬け)		
7 水	ナン（セレクトゼリー）			★ナン			727 kcal
	キーマカレー	○	豚肉, レンズまめ	米油, 砂糖, ★バター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, ピーマン, トマトジュース, 干しぶどう	ワイン, カレー粉, ローリエ, 塩, こしょう, 醤油, ウスターソース	32.3 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	725 kcal
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	リンゴジュース		32.2 g
	グレープゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
8 木	ほたての炊き込みご飯		★ほたてがい	米, 砂糖	万能ねぎ	塩, 醤油, 酒, だし昆布, みりん	780 kcal
	具だくさんごま豚汁	○	豚肉, みそ, 油揚げ	★ごま	だいこん, にんじん, しめじ, こまつな	だし昆布, かつお節	34.6 g
	抹茶チーズケーキ		★クリームチーズ, ★生クリーム, たまご	薄力粉, 砂糖		抹茶	
9 金	キャロットライス えびクリームソース		鶏肉, ★牛乳, ★えび, ★生クリーム	米, ★バター, 米油, 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, こまつな	鶏ガラ, 塩, こしょう, ワイン	808 kcal
	ツナポテサラダ	○	まぐろ缶詰	じゃがいも, 米油, 砂糖	きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, ★からし粉	30.5 g
	果物				いちご		
13 火	ご飯（セレクトおかず）			米			760 kcal
	揚げ餃子		豚肉	ぎょうざの皮, 米油, ごま油, でんぷん, 薄力粉	にんにく, しょうが, にら, 長ねぎ, キャベツ	塩, 醤油, 酒	27.6 g
	ハンバーグ	○	豚肉, 豆腐, たまご	パン粉, 砂糖	玉ねぎ	塩, こしょう, ナツメグ粉, ワイン, ケチャップ, 醤油, ソース, ウスターソース	800 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぷん, 米油	しょうが	酒, 醤油	38.0 g
	野菜の甘酢和え			砂糖	キャベツ, こまつな, もやし, にんじん	醤油, 酢	803 kcal
	かきたま汁		豆腐, たまご	でんぷん	えのきたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ	かつお節, だし昆布, 酒, 塩, 醤油	34.4 g
14 水	トマトソース・スパゲッティー		鶏肉, ★えび, ベーコン, ★チーズ	スパゲティ, 米油, ★バター	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ホールトマト	ワイン, トマトペースト, ケチャップ, ローリエ, 塩, こしょう	841 kcal
	カラフルサラダ	○		米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, パプリカ赤・黄, 玉ねぎ, りんご	酢, 塩, ワイン, ★からし粉	31.7 g
	チョコチップマフィン		★牛乳, たまご	薄力粉, 砂糖, ★バター, ★ミルクチョコチップ		ベーキングパウダー, バニラエッセンス	
15 木	ご飯			米			747 kcal
	いかと大豆のかりんとがらめ	○	いか, 大豆	でんぷん, 米油, 砂糖	しょうが	醤油, 酒, みりん	31.4 g
	野菜のからし和え			砂糖	こまつな, キャベツ, えのきたけ	だし汁, 醤油, ★からし粉	
	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	
16 金	フレンチトースト ★		たまご, ★牛乳	★食パン, 砂糖, ★バター		バニラエッセンス	762 kcal
	リボンパスタスープ	○	鶏肉	米油, リボンマカロニ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, コーン, こまつな	鶏ガラ, ワイン, 塩, こしょう, 醤油	31.8 g
	れんこんチップスサラダ			米油, ごま油, 砂糖	こまつな, キャベツ, にんじん, れんこん	酢, 醤油, 塩	
	果物				みかん		
19 月	米粉パン			★米粉パン			782 kcal
	クリームシチュー ★	○	鶏肉, いんげんまめ, ★牛乳, ★生クリーム	米油, さつまいも, ★バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, はくさい, パセリ	鶏ガラ, 塩, こしょう	32.9 g
	カリカリポテトのサラダ★（交流自治体の旅）			米油, じゃがいも, 砂糖	キャベツ, コーン, にんじん, こまつな, りんご, 玉ねぎ	塩, 酢, ★からし粉	
20 火	ご飯			米			756 kcal
	すき焼き風煮	○	豚肉, 豆腐	米油, 砂糖, 焼きふ, しらたき	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, 切干しだいこん, はくさい, 長ねぎ, こまつな	醤油, 酒, かつお節, 塩, みりん	35.5 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	玉ねぎ	かつお節, だし昆布	
21 水	麻婆豆腐丼		豚肉, 大豆, みそ, 豆腐	米, 米油, ごま油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, エリンギ, にら	トウバンジャン, 鶏ガラ, 塩, 醤油, テンメンジャン	824 kcal
	春雨スープ	○	鶏肉	米油, 緑豆はるさめ	玉ねぎ, にんじん, はくさい, チンゲンツァイ, しめじ	鶏ガラ, 醤油, 酒, 塩	36.6 g
	果物				はまさき		
22 木	ご飯			米			822 kcal
	ぎんだらの西京焼き	○	ぎんだら, 西京みそ	砂糖		みりん, 酒, 醤油	31.6 g
	変わりきんぴら			じゃがいも, 米油, こんにゃく, 砂糖	にんじん, ごぼう, さやいんげん	醤油, みりん, 酒, とうがらし粉	
	のっぺい汁		鶏肉, 焼き竹輪	里芋, こんにゃく, でんぷん	だいこん, にんじん, こまつな	かつお薄削り節, だし昆布, 塩, 醤油, 酒, みりん	
29 木	焼きカレーパン		豚肉, たまご	★丸パン, 米油, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, にんじん	塩, カレー粉, ソース, ウスターソース, ケチャップ	743 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	鶏ガラ, ワイン, 塩, こしょう	33.3 g
	果物				いちご		

※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。
※リクエスト給食のアンケートで上位だった料理には★マークをつけています。