[３ 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 金	ご飯	○		米			816 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	醤油, 塩, 酒	33.9 g
	野菜炒め		豚肉	米油, 緑豆はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, チンゲンツァイ	塩, こしょう, 醤油, オイスターソース	
	卵とわかめのスープ		鶏肉, 豆腐, わかめ, たまご	でんぷん	長ねぎ	鶏ガラ, 酒, 塩, こしょう, 醤油	
4 月	ちらしずし	○	鶏肉, 高野豆腐, あなご, たまご	米, 砂糖, 米油	かんぴょう, にんじん, れんこん, さやいんげん	だし昆布, 塩, 酢, 醤油, みりん, 酒	768 kcal
	大学芋 ★			さつまいも, 米油, 砂糖, 水あめ, ★ごま		酢, 醤油	28.5 g
	すまし汁		豆腐, 飾りかまぼこ		だいこん, こまつな, 長ねぎ	かつお節, だし昆布, 酒, 塩, 醤油	
5 火	ミルクパン	○		★ミルクパン			845 kcal
	チキンマカロニグラタン ★		鶏肉, いんげんまめ, ★牛乳, ★生クリーム, ★チーズ	マカロニ, 米油, ★バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ	ワイン, 塩, こしょう, 鶏ガラ	38.8 g
	シーフードサラダ		★えび, いか	米油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな	ワイン, 酢, 醤油, 塩	
6 水	ご飯	○		米			844 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	32.5 g
	もやしとじゃこの和え物		わかめ, ★ちりめんじゃこ	ごま油, 米油, 砂糖	もやし, こまつな, にんじん	酢, 塩, 醤油	
	豚汁		豚肉, みそ	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	だし昆布, かつお節	
7 木	ポークカレーライス ★	○	豚肉, ★チーズ	米, 米油, じゃがいも, ★バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	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, 醤油	827 kcal
	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, 醤油, 塩, ★からし粉	29.4 g
	果物				★りんご		
8 金	ご飯	○		米			719 kcal
	手作りふりかけ		★ちりめんじゃこ, かつお節, のり, あおのり	★ごま		塩	38.1 g
	鮭の塩焼き		さけ			塩, こしょう	
	野菜の煮物		焼き竹輪, 鶏肉, ★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, 醤油, みりん	
	みそ汁		★豆腐, わかめ, みそ		はくさい, えのきたけ	かつお節, だし昆布	
11 月	2色揚げパン ★	○	★きな粉	★ココアパン, 米油, 砂糖, ★ミルクパン		★ピュアココア, 塩	776 kcal
	ミネストローネスープ		鶏肉	米油, シェルマカロニ	玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, キャベツ, さやいんげん	鶏ガラ, ケチャップ, 塩, こしょう	26.3 g
	おかしな目玉焼き		粉寒天, ★乳酸菌飲料	砂糖	★黄桃缶		
12 火	ご飯	○		米			718 kcal
	鰤の幽庵焼き		ぶり		ゆず	酒, 醤油, みりん	34.0 g
	海苔おひたし		焼きのり		こまつな, にんじん, ★もやし	醤油, 酢, みりん	
	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	
13 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, しょうが, 長ねぎ, にんじん, ★もやし, チンゲンツァイ, コーン	塩, こしょう, 醤油, オイスターソース, 酒, 鶏ガラ, 豚骨	733 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	36.1 g
	果物				デコポン		
14 木	クファジューシー	○	豚肉, 刻み昆布, 油揚げ	もち米, 米, 米油, 砂糖, 黒砂糖	にんじん, さやいんげん	酒, 塩, 醤油	751 kcal
	アーサ汁		ひとえぐさ, 豆腐		えのきたけ	かつお節, 塩, 醤油	26.1 g
	サーターアンダギー		たまご, ★牛乳	薄力粉, 砂糖, 黒砂糖, 米油		ベーキングパウダー	
15 金	赤飯	○	ささげ	もち米, 米, ★ごま		塩	825 kcal
	鶏の唐揚げ ★		鶏肉	でんぷん, 米油	しょうが	酒, 醤油	31.8 g
	野菜のしそ風味和え				キャベツ, ★もやし	ゆかり	
	すまし汁		豆腐, 飾りかまぼこ		だいこん, 長ねぎ	かつお節, だし昆布, 酒, 塩, 醤油	
	ほうじ茶プリン ★		★牛乳, ★生クリーム, 粉寒天	砂糖		ほうじ茶葉	
18 月	スパゲッティーミートソース	○	豚肉, 大豆, ★チーズ	スパゲッティ, 米油, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト	ワイン, ケチャップ, トマトピューレ, ソース, 塩, こしょう, ナツメグ粉, 鶏ガラ	804 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 米油, 砂糖	にんじん, きゅうり, コーン	酢, 塩, こしょう	35.7 g
	果物				せとか		
21 木	ご飯	○		米			738 kcal
	ししゃものみぞれかけ		★ししゃも	砂糖	しょうが, だいこん, こねぎ	醤油	29.4 g
	野菜の千草和え		油揚げ, たまご	こんにゃく, 砂糖, ★ごま	にんじん, こまつな	醤油, 酢	
	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, 長ねぎ	だし昆布, かつお節	
	ピーチゼリー		粉寒天	砂糖	★ネクター, ★黄桃缶		
22 金	ガーリックトースト	○		★食パン, ★バター	にんにく, パセリ	パプリカ粉	729 kcal
	クリームシチュー		いんげんまめ, ★牛乳, ★生クリーム, ★ほたてがい	米油, じゃがいも, ★バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ブロッコリー	鶏ガラ, 塩, こしょう	33.0 g
	マスタードサラダ			米油, 砂糖	キャベツ, こまつな, きゅうり, にんじん, コーン	酢, 塩, こしょう, ★粒入りマスタード	

和食の日

※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。