

9月 献立表

町田市立堺中学校

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
2水	豚すき丼 いそか和え 呉汁	○	牛乳 豚肉 のり 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 油 しらたき 砂糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ えのきだけ ねぎ にんじん もやし こまつな だいこん	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	788 kcal 33.0 g 21.1 g 3.7 g
3木	ごはん ブラックふりかけ 白身魚のさっぱり玉ねぎソースがけ ごま和え 野菜スープ	○	牛乳 干ひじき 糸削り ホキ 油揚げ 豚肉 豆腐	精白米 油 砂糖 ごま じゃがいも	きくらげ 玉ねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ えのきだけ ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	722 kcal 33.4 g 16.7 g 3.8 g
4金	じゃこ入りゆかりごはん 肉じゃが ししゃものいそべ焼き みそドレッシングサラダ	○	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 ししゃも 青のり	精白米 油 つきこんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 冷凍コーン もやし	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	799 kcal 32.1 g 23.5 g 3.5 g
7月	ごま塩ごはん 焼き春巻き キャベツとコーンのサラダ 担々スープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 無調整豆乳	精白米 ごま 油 はるさめ 砂糖 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮	しょうが たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ ねぎ にら 冷凍コーン きゅうり キャベツ にんにく もやし	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	803 kcal 30.1 g 26.5 g 3.4 g
8火	ソース焼そば ジャーマンポテト フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 ベーコン	蒸し中華めん 油 じゃがいも バター 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし にら にんにく 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶 レモン汁 アレンジディスプレイ（ぶどう）	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	772 kcal 24.5 g 29.7 g 3.6 g
9水	カレーライス 元気サラダ 果物（なし）	（フジ レオン）	乳酸飲料 豚肉 糸削り 塩昆布	精白米 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり 冷凍コーン なし	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	834 kcal 24.5 g 22.2 g 3.2 g
10木	コロコロ根菜ガッパオライス こまつナレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	○	牛乳 鶏肉 ツナ水煮 冷凍わかめ	精白米 油 さつまいも でんぷん 砂糖 じゃがいも	にんにく れんこん 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ 冷凍えだまめ バジル にんじん キャベツ こまつな レモン汁	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	858 kcal 31.2 g 26.5 g 2.3 g
11金	麦入りごはん 鶏肉の漬け込み焼き おかか和え かきたま汁	○	牛乳 鶏肉 糸削り たまご	精白米 米粒麦 砂糖 油 でんぷん	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん えのきだけ こまつな	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	772 kcal 33.0 g 25.4 g 2.8 g
14月	豆腐の旨煮丼 大根ともやしのツナ入りサラダ 果物（なし）	○	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ水煮	精白米 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく にんじん たけのこ水煮 干しいたけ ねぎ チンゲン菜 だいこん もやし 玉ねぎ なし	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	754 kcal 31.7 g 21.3 g 2.5 g
15火	五目チャーハン 豆かりんとう 中華スープ	○	牛乳 焼き豚 大豆 豚肉	精白米 油 砂糖 でんぷん さつまいも ごま油	干しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ たけのこ水煮 はくさい もやし	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	785 kcal 25.6 g 22.4 g 3.7 g
16水	ごはん ヤンニョムチキン（韓国） チャプチェ（韓国） わかめスープ	○	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 冷凍わかめ	精白米 でんぷん 油 砂糖 はるさめ ごま ごま油	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	821 kcal 31.8 g 30.6 g 3.5 g
17木	スパゲティナポリタン ハニーサラダ 抹茶ケーキ	○	牛乳 豚肉 ウィンナー たまご クリーム	スパゲティ 油 はちみつ 小麦粉 米粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	899 kcal 25.7 g 34.8 g 3.1 g
18金	キムタクごはん 魚のみりん焼き ゆかり和え 沢煮椀	○	牛乳 豚肉 鶏肉 ほっけ ツナ水煮	精白米 油 砂糖 ごま油	しょうが にんじん たくあん はくさいキムチ漬け キャベツ きゅうり 切干しだいこん だいこん ぶなしめじ えのきた け	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	750 kcal 37.8 g 17.9 g 3.8 g
24木	ハヤシライス 野菜のごまサラダ 果物（なし）	○	牛乳 豚肉	精白米 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター ごま ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ もやし キャベツ なし	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	779 kcal 23.6 g 22.3 g 3.0 g
25金	秋の香りごはん さわらの塩焼き レモン和え 月見かまぼこのすまし汁 みたらし団子	○	牛乳 鶏肉 さわら 豆腐	精白米 さつまいも 油 砂糖 冷凍白玉 でんぷん	にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり 冷凍コーン レモン汁 玉ねぎ えのきだけ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	852 kcal 35.5 g 21.3 g 3.6 g
28月	麦入りごはん 麻婆豆腐 ナムル 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ にら もやし だいこん こまつな りんご	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	753 kcal 32.5 g 21.5 g 2.7 g
29火	スパイシーツナピラフ ジャーマンオムレツ 青大豆とひじきのサラダ ABCパスタスープ	○	牛乳 ベーコン ツナ水煮 たまご 干ひじき 青大豆 ウィンナー	精白米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ABCマカロニ	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ はくさい	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	755 kcal 28.4 g 20.2 g 3.8 g
30水	🎵 🎵 🎵 合唱コンクールのため、全員昼食持参です。 🎵 🎵						

*献立により食品が重複することがあります。
*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応の御家庭には事前に連絡します。