



9 月 給 食 献 立 表



品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献 立	血や肉になる食品（赤）	力や熱になる食品（黄）	体の調子を整える食品（緑）	エネルギー （kcal） たんばく質 （g）
1	火	マーボー豆腐丼	冷凍豆腐 赤みそ 豚ひき肉	米 米粒麦 サラダ油 ごま油 でんぶん 上白糖	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら しょうが にんにく	821 32.4
		中華コーンスープ	卵 鶏肉	でんぶん	キャベツ たまねぎ クリームコーン にんじん ホールコーン えのきだけ	
		くだもの			なし	
		牛乳	牛乳			
2	水	ソース焼きそば	豚肉 あおのり	蒸し中華麺 サラダ油	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ビーマン	801 26.1
		豆腐と青菜のスープ	豆腐	春雨	小松菜 ねぎ しめじ しょうが	
		大学いも		黒ごま さつまいも 上白糖 油 水あめ		
		牛乳	牛乳			
3	木	ごはん		米 胚芽米		693 32.2
		魚のピリカラ焼き	さわら	ごま ごま油 三温糖	ねぎ しょうが にんにく	
		おかか和え	糸けずり節		キャベツ もやし 小松菜 にんじん	
		むらくも汁	卵 鶏肉	でんぶん	もやし ねぎ ほうれん草 にんじん	
		牛乳	牛乳			
4	金	ごはん		米 胚芽米		741 24.7
		鶏のから揚げ	鶏肉	でんぶん 油	しょうが	
		炒合菜	豚肉	ごま油 春雨 サラダ油	もやし キャベツ にんじん にら にんにく しょうが	
		わかめスープ	冷凍豆腐 わかめ	ごま油	たまねぎ えのきだけ たけのこ	
		牛乳	牛乳			
7	月	カツカレーライス	卵 豚肉 豚ひき肉 レンズ豆	米 パン粉 米粒麦 小麦粉 バター じゃがいも 油 サラダ油	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく	873 31.9
		茹で野菜ごまドレッシング		ねりごま ごま油 すりごま 三温糖	キャベツ にんじん きゅうり もやし	
		くだもの			なし	
		牛乳	牛乳			
8	火	メロンパン		丸パン 小麦粉 バター 三温糖		759 26.8
		チキンポトフ	鶏肉 大豆	じゃがいも サラダ油	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ にんにく	
		ツナサラダ	ツナ	上白糖 サラダ油	キャベツ 小松菜 にんじん ホールコーン	
		牛乳	牛乳			
9	水	豆そぼろごはん	鶏ひき肉 青大豆	米 米粒麦 三温糖		813 37.4
		魚の竜田揚げ	さば	油 でんぶん 小麦粉	しょうが	
		菊花和え			キャベツ もやし 小松菜 にんじん 菊	
		みそ汁	冷凍豆腐 赤みそ 白みそ わかめ		大根 ねぎ にんじん えのきだけ	
		牛乳	牛乳			
10	木	パエリア風ピラフ	むきえび いか 鶏肉	米 米粒麦 サラダ油 上白糖	ホールのトマト たまねぎ マッシュルーム にんじん ビーマン にんにく	760 35.8
		トルティージャ	卵 ダイスチーズ ベーコン	バター じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ	
		野菜スープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん	
		牛乳	牛乳			
11	金	ジャージャー麺	豚ひき肉 大豆ミート ハ丁みそ	蒸し中華麺 サラダ油 上白糖 でんぶん	もやし にんじん ねぎ たけのこ きゅうり しょうが にんにく	836 35.1
		さつまいもとじゃこの甘辛煮	かえり煮干し 大豆	油 でんぶん 三温糖 さつまいも		
		くだもの			りんご	
		牛乳	牛乳			
14	月	ごはん		米 胚芽米		727 34.7
		ひじきふりかけ	ひじき 糸けずり節	ごま 三温糖		
		いかの香味焼き	いか 白みそ		ねぎ しょうが にんにく	
		アーモンド和え		アーモンド 三温糖	キャベツ もやし 小松菜 にんじん	
		鶏肉と野菜のみそ煮	鶏肉 赤みそ	じゃがいも 三温糖 サラダ油	たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが にんにく	
		牛乳	牛乳			

※ 献立は食材や行事の都合等により変更する場合があります。
※ 7年生は移動教室のため、9月10日（木）～14日（月）は給食がありません。

9月給食献立表（15日～30日）

品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献立	血や肉になる食品（赤）	力や熱になる食品（黄）	体の調子を整える食品（緑）	エネルギー （kcal） たんぱく質 （g）
15	火	カレーミートドッグ	ミックスチーズ 豚ひき肉 白いんげん豆ペースト	コッパンパン 小麦粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	673 29.3
		豆乳スープ	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	じゃがいも でんぷん サラダ油	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜	
		くだもの			りんご	
		牛乳	牛乳			
16	水	ビビンバ	卵 豚ひき肉	米 米粒麦 ごま ごま油 サラダ油 上白糖	もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく	819 31.1
		春雨スープ	鶏肉	春雨	もやし にんじん ねぎ 小松菜 えのきだけ しょうが	
		ぶどうゼリー	粉寒天	上白糖	ぶどうジュース	
		牛乳	牛乳			
17	木	スパゲティ海の幸ソース	むきえび いか ベーコン ツナ	スパゲティ サラダ油	ホールトマト トマトジュース たまねぎ セロリ パセリ にんにく	763 36.6
		洋風卵スープ	卵 鶏肉 ベーコン	でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	
		チーズケーキ	クリームチーズ プレーンヨーグルト 卵	小麦粉 上白糖	レモン	
		牛乳	牛乳			
18	金	さんまのかば焼き丼	さんま	米 米粒麦 でんぷん 上白糖 油	しょうが	892 31.1
		ごま和え		ねりごま すりごま 三温糖	もやし キャベツ 小松菜 にんじん	
		みそ汁	冷凍豆腐 赤みそ 白みそ		たまねぎ ねぎ にんじん しめじ 小松菜	
		牛乳	牛乳			
21	月	敬 老 の 日				
22	火	国 民 の 休 日				
23	水	秋 分 の 日				
24	木	きなこトースト	きなこ	食パン バター 三温糖		723 30.0
		ポークビーンズ	白いんげん豆 豚肉 きんとき豆	バター サラダ油 小麦粉 赤ザラメ じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ パセリ	
		磯サラダ	ちりめんじゃこ わかめ	ごま油 上白糖	キャベツ もやし にんじん きゅうり	
		牛乳	牛乳			
25	金	さつまいもごはん		米 さつまいも 胚芽米		755 31.7
		魚のみそ幽庵焼き	鮭 西京みそ	三温糖		
		辛子和え			キャベツ 小松菜 にんじん	
		お月見白玉汁	かまぼこ	白玉もち	大根 ねぎ にんじん ごぼう	
		牛乳	牛乳			
28	月	ガーリックフランス		ソフトフランスパン バター	パセリ にんにく	705 26.5
		コーンチャウダー	牛乳 鶏肉	小麦粉 バター じゃがいも 油 サラダ油	たまねぎ クリームコーン にんじん ホールコーン パセリ しょうが にんにく	
		小松菜サラダ	ハム	サラダ油 上白糖	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん レモン	
		牛乳	牛乳			
29	火	サラダうどん（ごまダレ）	豚肉	冷凍うどん 上白糖	もやし きゅうり にんじん 小松菜 しょうが	718 30.3
		ビーンズポテト	大豆	じゃがいも 油 でんぷん		
		くだもの			りんご	
		牛乳	牛乳			
30	水	ごはん		米 胚芽米		737 26.9
		小魚の甘辛揚げ	きびなご	小麦粉 でんぷん 三温糖 油		
		野菜と油揚げのごま炒め	油揚げ	ごま サラダ油 三温糖	キャベツ 小松菜 にんじん	
		豚汁	冷凍豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ	さつまいも	大根 こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう しめじ	
		牛乳	牛乳			

※ 献立は食材や行事の都合等により変更する場合があります。

9月は給食の残菜について考える取組として、「給食コンクール」を実施する予定です。
この期間に合わせて、保健給食委員が考えた「残菜ゼロメニュー」を献立に取り入れています。
4日：B組、7日：C組、16日：D組、18日：A組が考えたメニューです。お楽しみに♪♪♪