

9 月 献 立 表



平成30年

世田谷区立砦中学校

日	主食	おかず	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	13種たんぱく質 食塩相当
4火	ごはん	冷しゃぶ かきたま汁 冷凍パイ	○	牛乳、豚肉、かつお節、 こんぶ、豆腐、 わかめ、たまご	米、春雨、ごま、 三温糖、でん粉	もやし、チンゲン菜、にんじん、 にんにく、しょうが、ねぎ、 パインアップル	826 kcal 35.2 g 25.5 g 3.3 g
5水	冷し中華	プチトマト ゆでたまご かぼちゃのケーキ	○	牛乳、豚肉、ハム、かつお節、 たまご、牛乳、生クリーム	おし中華めん、三温糖、 ごま油、ごま、小麦粉、 バター、チョコチップ	きゅうり、もやし、にんじん、 しょうが、ミニトマト、 えだまめ、かぼちゃ	849 kcal 32.9 g 27.4 g 3.3 g
6木	ハヤシライス	キャベツのスープ ぶどう	○	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉	米、おおむぎ、さとう、 油、バター、小麦粉	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム缶、 キャベツ、干しいたけ、こまつな、巨峰	847 kcal 28.3 g 24.2 g 3.0 g
7金	和風フィッシュ バーガー	ベーコンと野菜のスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳、メルルーサ、 ベーコン、豚肉、ヨーグルト	ポトフ、バター、でん粉、 小麦粉、油、三温糖、 ごま油、ごま、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、 セロリー、たまねぎ、大豆もやし、 パセリ、りんご缶、桃缶、洋梨缶	800 kcal 31.6 g 29.8 g 3.7 g
10月	五目ごはん	ししゃものからあげ 野菜の菊びたし 粕汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ひじき、ししゃも、 かつお節、豚肉、豆腐	米、さとう、 小麦粉、でん粉、油	にんじん、れんこん、干しいたけ、 こんにゃく、さやいんげん、もやし、 こまつな、干し菊、ごぼう、だいこん、ねぎ	788 kcal 37.8 g 23.7 g 3.7 g
11火	ソース焼きそば	五目スープ 大学いも	○	牛乳、豚肉、あおのり、 鶏肉	おし中華めん、油、 さつまいも、中ざら糖、 三温糖、水あめ、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 にら、しょうが、たけのこ、 干しいたけ、ねぎ、こまつな	816 kcal 26.6 g 24.5 g 4.0 g
12水	ガーリックトースト	ハンガリアンシチュー コールスロー	○	牛乳、豚肉、チーズ、ハム	ワトソン、バター、 じゃがいも、油、 小麦粉、三温糖	にんにく、パセリ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム缶、 ピーマン、キャベツ	857 kcal 29.5 g 39.3 g 3.8 g
13木	ごはん	さばのみそ煮 野菜の乾物あえ けんちん汁	○	牛乳、さば、のり、 鶏肉、かつお節、豆腐	米、三温糖、ごま油	しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、 こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこん	844 kcal 33.5 g 31.0 g 2.9 g
14金	ポークカレーライス	じゃこサラダ 梨	○	牛乳、豚肉、じゃこ	米、おおむぎ、じゃがいも、 はちみつ、油、小麦粉、 ごま、さとう、ごま油	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、トマト、しょうが、 こまつな、キャベツ、梨	906 kcal 26.5 g 28.2 g 2.7 g
18火	スパゲティ なすミートソース	青菜のスープ ぶどう	○	牛乳、ベーコン、 レンズまめ、豚肉	スパゲッティ、油、 小麦粉、さとう、じゃがいも	にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム缶、 トマト缶、なす、にんにく、こまつな、 チンゲン菜、巨峰	822 kcal 32.1 g 27.7 g 3.0 g
19水	! 中間考査! 給食はありません。						
20木	回鍋肉丼	にらたまスープ 梨	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、たまご	米、おおむぎ、油、 さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、しいたけ、ピーマン、にら、梨	772 kcal 27.6 g 21.2 g 2.9 g
21金	ごはん	鮭の竜田揚げ おひたし 田舎汁	○	牛乳、鮭、油揚げ、豚肉、かつお節	米、油、でん粉、小麦粉、 三温糖、油、じゃがいも	しょうが、もやし、こまつな、 にんじん、ごぼう、こんにゃく、 だいこん、ねぎ	807 kcal 34.9 g 24.5 g 2.8 g
25火	ごはん	さんまの塩焼き 野菜とかまぼこのからしあえ さつまい	○	牛乳、さんま、かまぼこ、 かつお節、鶏肉	米、三温糖、さつまいも	だいこん、もやし、こまつな、 にんじん、ごぼう、ねぎ	802 kcal 33.1 g 25.8 g 3.2 g
26水	焼きうどん	和風サラダ おはぎ	○	牛乳、豚肉、いか、のり、 かつお節、きな粉、わかめ	冷凍うどん、油、米、もち米、 甘納豆、さとう、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、しめじ、しょうが(酢漬)、 だいこん、こまつな	778 kcal 29.0 g 22.8 g 4.1 g
27木	海鮮かき揚げ丼	かぼちゃのそぼろ煮 貝たくさん汁	○	牛乳、いか、えび、ほたて、 たまご、かつお節、 鶏肉、豚肉、豆腐	米、油、小麦粉、さつまいも、 さとう、三温糖、油、でん粉	たまねぎ、みつば、かぼちゃ、 しょうが、にんじん、だいこん、ねぎ	888 kcal 31.2 g 23.6 g 3.3 g
28金	もろこしごはん	ピーマンの肉詰め ミネストローネ	○	牛乳、こんぶ、 ベーコン、豚肉	米、油、パン粉、でん粉、 じゃがいも、マカロニ	コーン、ピーマン、たまねぎ、にんにく、 にんじん、セロリー、しょうが、 トマト、キャベツ	801 kcal 29.0 g 23.8 g 3.2 g
◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。 ◎ 太字は旬の食材です。 ◎ 斜字は東京都産の食材を使用予定です。							今月分 一日あたりの平均 825 kcal 31.2 g 26.4 g 3.3 g
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 820 kcal 30.0 g 27.0 g 3.0 g							

日本で生産されている 代表的な品種

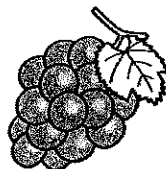
巨峰

日本で一番多く生産されている。大粒で果汁が多く甘味が強い。



ピオーネ

巨峰よりも大粒で香りが強い。果肉が締まり、すっきりとした味わいで人気が高まっている。



デラウェア

皮が赤紫色で粒が小さい。種なしのものが多く出回る。

