

9 月 献 立 表



令和元年

世田谷区立砧中学校

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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 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	831 kcal 34.9 g 25.5 g 3.4 g
4 水	冷し中華	ゆでとうもろこし ゆでえだまめ 大学いも	○	牛乳,豚肉,ハム, かつお節	むし中華めん,三温糖, ごま油,さつまいも,油, 中ざら糖,水あめ,ごま	きゅうり,もやし,にんじん,しょうが, とうもろこし,えだまめ	870 kcal 31.3 g 26.3 g 3.2 g
5 木	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,油,ごま, じゃがいも,はちみつ, 小麦粉,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	896 kcal 26.0 g 28.1 g 2.7 g
6 金	シナモン揚げパン ココア揚げパン	魚のマヨマスタード焼き チリコンカン	○	牛乳,たら,うずら豆, ベーコン,豚肉	コッパン,油, さとう,小麦粉	にんにく,たまねぎ,セロリー, にんじん,しょうが	856 kcal 35.6 g 40.4 g 3.4 g
9 月	五目ごはん	ししゃものからあげ 野菜の菊びたし 煎汁	○	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	790 kcal 37.0 g 23.4 g 3.5 g
10 火	タンタンつけめん	ちくわの磯辺揚げ キャベツの中華サラダ	○	牛乳,豚肉, ちくわ,あおのり	むし中華めん,油, ごま,ラー油,ごま油, 小麦粉,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,白菜, もやし,ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり	844 kcal 33.8 g 28.8 g 4.1 g
11 水	ピザドッグ	チキンポトフ ツナサラダ りんご	○	牛乳,ウィンナー, チーズ,ベーコン, 鶏肉,ツナ缶	コッパン,じゃがいも, 油,三温糖	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム缶, ピーマン,コーン,セロリー,にんじん, キャベツ,パセリ,もやし,きゅうり,りんご	779 kcal 31.6 g 31.3 g 3.5 g
12 木	麦ごはん	豚肉の生姜焼き 青菜とコーンのソテー プチトマト さつまい	○	牛乳,豚肉,ベーコン, かつお節,鶏肉	米,おおむぎ, さつまいも	しょうが,にんにく,こまつな,キャベツ, コーン,ミニトマト,ごぼう,にんじん, こんにゃく,だいこん,たまねぎ,ねぎ	843 kcal 33.9 g 28.1 g 2.8 g
13 金	ゆかりごはん	生揚げそぼろあんかけ しらす入りお浸し 月見だんご	○	牛乳,生揚げ,かつお節, 豚肉,しらす干し,きな粉	米,三温糖,油, でん粉,白玉,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ, 干しいたけ,さやいんげん, もやし,こまつな	938 kcal 36.9 g 27.7 g 3.4 g
17 火	ハヤシライス	ポテト入りフレンチサラダ ぶどう	○	牛乳,豚肉,大豆	米,おおむぎ,さとう, 油,バター,小麦粉, じゃがいも,三温糖	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,きゅうり, コーン,白峰	886 kcal 26.3 g 27.0 g 2.7 g
18 水	ごはん	さんまのつつ煮 野菜のゆずこしょう和え 豚汁	○	牛乳,さんま,わかめ, かつお節,豚肉	米,三温糖,油, さとう,さといも	しょうが,ねぎ,白菜,だいこん, にんじん,ごぼう,こんにゃく	829 kcal 31.5 g 28.5 g 4.0 g
19 木	ごはん	ヤンニョムチキン(韓国風から揚げ) チョレギサラダ わかめスープ	○	牛乳,鶏肉,わかめ	米,油,でん粉,小麦粉, ごま油,はちみつ, さとう,ごま,三温糖	にんにく,しょうが,キャベツ, きゅうり,にんじん,ねぎ	802 kcal 27.5 g 27.7 g 2.8 g
20 金	焼きうどん	おはぎ 焙煎ごまサラダ	○	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,ごま,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), もやし,きゅうり	814 kcal 30.4 g 25.7 g 3.0 g
24 火	ごはん	さばのみそ煮 野菜の乾物あえ 沢庵漬	○	牛乳,さば,のり, かつお節,こんぶ,豚肉	米,三温糖,ごま油,ごま	しょうが,ねぎ,こまつな,もやし, にんじん,たけのこ,干しいたけ, みつば	826 kcal 32.9 g 30.0 g 3.1 g
25 水	麻婆豆腐丼	春雨スープ 梨	○	牛乳,豚肉,大豆,豆腐	米,おおむぎ,油, 三温糖,でん粉, ごま油,春雨	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ, にんじん,干しいたけ,にら, キャベツ,チンゲン菜,梨	836 kcal 32.5 g 22.7 g 3.7 g
27 金	スパゲッティ なすミートソース	青菜のスープ ぶどう	シ ョ ア	発酵乳,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,ぶどう	768 kcal 31.8 g 16.7 g 3.1 g
30 月	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, 豚肉,ベーコン	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, セロリー,にんじん,しょうが,トマト, キャベツ	785 kcal 28.9 g 22.7 g 3.3 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。
◎ 斜字はせたがやそだちの食材を使用する予定です。

今月分	一日あたりの平均	835 kcal 31.9 g 27.1 g 3.3 g
中学生 1人1回あたりの学校給食摂取基準		830 kcal 30.0 g 27.0 g 2.5 g