

9 月 献 立 表



令和2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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	チキンカレーライス	ツナサラダ 冷凍りんご	○	牛乳,鶏肉,ツナ缶	米,おおむぎ,じゃがいも, はちみつ,油,小麦粉,三温糖	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,トマト,しょうが,もやし, きゅうり,冷凍りんご	903 kcal 23.7 g 28.6 g 2.5 g
3 木	上海焼きそば	きゅうりともやしのごま風 パインケーキ	○	牛乳,豚肉,いか, たまご,チーズ	むし中華めん,油,ごま油, 三温糖,ごま,さとう, バター,小麦粉	にんにく,しょうが,干しいたけ, たけのこ,にんじん,ねぎ,キャベツ, チンゲン菜,もやし,きゅうり,レモン, パイン缶	806 kcal 28.6 g 26.5 g 3.6 g
4 金	ごはん	塩ざけ じゃがいものきんぴら 冬瓜汁	○	牛乳,塩ざけ,豚肉, かつお節	米,三温糖,油, じゃがいも,ごま油	にんじん,ピーマン,干しいたけ, とうがん,万能ねぎ	815 kcal 37.3 g 25.5 g 3.1 g
7 月	わかめごはん	いわしの南蛮漬け 和風しらすけサラダ おみそ汁	○	牛乳,わかめ,いわし, しらすけ,かつお節, 豆腐,油揚げ	米,でん粉,油,三温糖,さとう	たまねぎ,ごまつな,にんじん, もやし,にんにく,ねぎ	826 kcal 33.8 g 28.2 g 3.5 g
8 火	ミルクパン ココアパン	ポテトミートグラタン キャベツのスープ	○	牛乳,豚肉,大豆,チーズ	ミルクパン,バター,油, 小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ, トマト缶,パセリ,にんじん, キャベツ,ごまつな	802 kcal 34.6 g 29.1 g 4.0 g
9 水	カレーうどん	ゴーヤチャンプルー フルーツ白玉	○	牛乳,豚肉,かつお節, 油揚げ,たまご,豆腐	冷凍うどん,油,でん粉, ごま油,さとう,白玉	たまねぎ,にんじん,ねぎ,もやし, しょうが,ゴーヤ,黄桃缶, みかん缶,パイン缶	770 kcal 31.3 g 22.0 g 2.2 g
11 金	ブルコギ丼	わかめスープ グレープゼリー	○	牛乳,豚肉,鶏肉, わかめ,寒天	米,おおむぎ,油, さとう,ごま油,ごま	たまねぎ,にんじん,もやし, りんご,しょうが,にんにく,にら, ねぎ,ぶどうゼリー	754 kcal 25.9 g 18.7 g 2.9 g
14 月	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 トックスープ	○	牛乳,鶏肉,かつお節	米,油,でん粉,小麦粉, ごま油,はちみつ,さとう, ごま,三温糖,トック	にんにく,しょうが,キャベツ, きゅうり,にんじん,干しいたけ, 白菜,ねぎ,ごまつな	844 kcal 34.7 g 24.9 g 2.6 g
15 火	ハニートースト	豆入りトマトシチュー 小松菜サラダ	○	牛乳,豚肉, うずら豆,ベーコン	ワトガパン,バター, はちみつ,油,じゃがいも, 小麦粉,さとう,三温糖	たまねぎ,にんじん,さやいんげん, ごまつな,もやし,コーン	802 kcal 26.3 g 32.9 g 3.5 g
16 水	ごはん	さばの塩焼き 野菜ののりあえ 田舎汁	○	牛乳,塩さばのり, 豚肉,かつお節,油揚げ	米,油,じゃがいも	もやし,ごまつな,えのきだけ, ごぼう,こんにゃく,にんじん, だいこん,ねぎ	800 kcal 38.0 g 26.6 g 3.1 g
17 木	えびのトマトクリーム スパゲッティ	青菜のスープ 梨	○	牛乳,えび, 生クリーム,豚肉	スパゲッティ,油, バター,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶, トマト缶,パセリ,にんにく, ごまつな,チンゲン菜,梨	761 kcal 27.5 g 26.3 g 2.7 g
18 金	ごはん	手作りふりかけ じゃがいものそぼろ煮 こんにゃくサラダ	○	牛乳,じゃこ, 豚肉,かつお節	米,ごま,さとう,油, 三温糖,じゃがいも, でん粉,ごま油	しょうが,しらたき,にんじん, たまねぎ,さやいんげん, こんにゃく,きゅうり,もやし	763 kcal 25.8 g 18.5 g 2.5 g
23 水	ひよこ豆の キーマカレーライス	しらすけおかきサラダ ぶどう	○	牛乳,ベーコン,豚肉, ひよこまめ,しらすけ, かつお節	米,おおむぎ,油, はちみつ,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, セロリー,にんじん,トマト缶, キャベツ,だいこん,ごまつな, にんにく,巨峰	856 kcal 25.1 g 25.8 g 2.4 g
24 木	タンタンつけめん	いかのカリンあげ キャベツの中華サラダ	○	牛乳,豚肉,いか	むし中華めん,油,ごま, ラード,ごま油, でん粉,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	835 kcal 37.9 g 28.5 g 3.9 g
25 金	ソースカツ丼	さつま汁 梨	○	牛乳,鶏肉,かつお節,豚肉	米,小麦粉,パン粉, 油,さつまいも	キャベツ,ごぼう,にんじん, こんにゃく,だいこん,たまねぎ, ねぎ,梨	889 kcal 35.1 g 23.3 g 3.2 g
28 月	ごはん	鮭の照り焼き 野菜のピリ辛炒め のっぺい汁	○	牛乳,鮭,豚肉,かつお節, こんぶ,油揚げ	米,油,ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん, もやし,キャベツ,にら,だいこん, こんにゃく,ねぎ,ごまつな	719 kcal 36.8 g 17.8 g 2.6 g
29 火	ホットドッグ	かぼちゃのチーズ焼き ヨーグルト	○	牛乳,フランクフルト, チーズ,ヨーグルト	ミルクパン,油,バター	キャベツ,たまねぎ,かぼちゃ, ブロッコリー	773 kcal 29.9 g 29.5 g 3.0 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。

今月分	一日あたりの平均	807 kcal 31.3 g 25.5 g 3.0 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