

9月 *献立表*

◆今月の給食目標：バランスのとれた食事をしよう

品川区立品川学園7～9年

日	曜日	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質	ひとくちメモ
1	火	カレーライス 小松菜サラダ 梨 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり レモン 小松菜 にんじん もやし 梨	756	24	旬の梨をデザートにつけました。 2学期も給食をたくさん食べてください。
2	水	ツナピラフ レモンサラダ 白いんげん豆とじゃがいものポタージュ 牛乳	ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆 牛乳	胚芽米 米 サラダ油 サラダ油 三温糖 じゃがいも 食パン サラダ油	パセリ マッシュルーム にんじん たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ レモン パセリ たまねぎ	721	25.1	ツナはマグロから作られる加工食品です。 保存性がよく、手軽にたんぱく質をとることができます。
3	木	ごはん 鶏肉のみそ麴焼き 野菜とわかめの酢の物 呉汁 牛乳	みそ 鶏肉 わかめ 豆乳 みそ 大豆 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油	 きゅうり にんじん もやし ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	789	35.5	鶏肉のみそ麴焼きは3つの調味料を使用 しています。「塩こうじ」「みそ」「みりん」 でこれらはすべて発酵食品です。
4	金	スパゲティミートソース ポテト入りフレンチサラダ りんごゼリー 牛乳	豚ひき肉 大豆 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも サラダ油 三温糖 上白糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン りんごジュース	732	29.4	スパゲッティはパスタの一種で パスタの中でも長い形状のものをいいます。
7	月	チキンライス ジャーマンポテト 野菜の豆乳スープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム 豆乳 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも サラダ油 サラダ油 でんぶん	マッシュルーム にんじん たまねぎ たまねぎ パセリ にんじん 小松菜 たまねぎ しめじ	727	23.4	ジャーマンポテトのジャーマンとは 「ドイツの」という意味ですが ジャーマンポテトはドイツの料理ではありません。
8	火	けんちんうどん もやしの甘酢煮 抹茶むしばん 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳 牛乳	冷凍うどん ごま油 里芋 ごま油 すりごま 三温糖 小麦粉 チョコチップ サラダ油 三温糖	にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 きゅうり にんじん もやし	697	25.6	9年生が修学旅行で行く京都府の特産品である 宇治抹茶をつかってむしばんをつくります。
9	水	ごはん さばのごまみそ焼き 菊花あえ 五目汁 牛乳	さば みそ 赤みそ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま すりごま 三温糖	 もやし キャベツ 小松菜 菊 ねぎ 大根 小松菜 干しいたけ にんじん こんにゃく	740	33.6	9月9日は重陽の節句 別名「菊の節句」です。
10	木	ホイコーロー丼 春雨スープ オレンジゼリー 牛乳	赤みそ 豚肉 八丁みそ 鶏肉 わかめ 粉寒天 牛乳	胚芽米 米 でんぶん サラダ油 三温糖 春雨 三温糖	ビーマン キャベツ ねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ しょうが オレンジジュース	730	25.3	春雨は中国でうまれた食品です。 日本以外に、韓国やベトナムでも よく食べられています。
11	金	きなこあげパン 豆乳入りホワイトシチュー キャロットドレッシングサラダ 牛乳	きな粉 牛乳 生クリーム ベーコン 豆乳 鶏肉 牛乳	ショートニングパン 三温糖 油 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖 サラダ油	パセリ マッシュルーム たまねぎ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	803	26.7	きなこあげパンは、昭和時代に 東京都の学校給食でうまれました。
14	月	ごはん ポテトコロッケ ゆで野菜和風ドレッシング とうふとわかめのみそ汁 牛乳	豚ひき肉 みそ 冷凍豆腐 わかめ 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも パン粉 小麦粉 ポテトフレーク 油 サラダ油 サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ きゅうり たまねぎ にんじん もやし ねぎ 大根	828	26.4	給食のポテトコロッケは じゃがいもの皮をむくところから 給食室の手作りです。
15	火	ガーリックライスなすミート 野菜スープ ぶどう 牛乳	豚ひき肉 大豆 ベーコン 鶏肉 牛乳	じゃがいも 胚芽米 米 小麦粉 油 サラダ油	たまねぎ なす パセリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ぶどう	700	25	秋にとれるなすは「秋なす」といって 皮がやわらかくジュースでおいしいです。
16	水	長崎ちゃんぽん ひじき入り和風サラダ カステラ風ケーキ 牛乳	いか 豚肉 かまぼこ 油揚げ ひじき 卵 牛乳	ちゃんぽん サラダ油 三温糖 サラダ油 小麦粉 はちみつ 三温糖	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ にんにく しょうが ホールコーン 小松菜 白菜 糸こんにゃく にんじん	729	27.9	長崎県の郷土料理給食です。
17	木	ごはん ししゃものごま焼き 華風野菜 じゃがいものいり煮 牛乳	ししゃも 鶏肉 揚げボール 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 ごま ごま油 じゃがいも サラダ油 三温糖	 きゅうり にんじん もやし キャベツ にんにく こんにゃく 干しいたけ にんじん たけのこ ごぼう	714	27.7	頭からしっぽまで丸ごと食べられるししゃもは カルシウムの補給にもってこいの魚です。
18	金	中華丼 バンバンジー フルーツポンチ 牛乳	むきえび いか 豚肉 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 でんぶん ねりごま すりごま 三温糖 上白糖	チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん ねぎ しょうが 黄桃 パインアップル みかん	698	27.6	バンバンジーは四川料理の一つです。
24	木	フィッシュバーガー コロコロコーンスープ バナナ 牛乳	メルルーサ 牛乳	ショートニングパン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ ホールコーン バナナ	735	30.5	フィッシュバーガーには メルルーサという白身魚がついています。
25	金	里芋ごはん さわらの西京焼き 沢煮椀 お月見だんご 牛乳	豚肉 油揚げ 甘みそ さわら 豚肉 牛乳	胚芽米 米 里芋 三温糖 サラダ油 でんぶん でんぶん 三温糖 白玉もち	ごぼう ねぎ 大根 小松菜 干しいたけ ごぼう にんじん	819	35.1	十五夜給食です。 十五夜は別名「芋名月」ともいい この芋は里芋のことをさします。
28	月	ひじきムチャーハン いかの変わりあげ 中華風卵スープ 牛乳	豚ひき肉 ひじき いか 卵 鶏肉 冷凍豆腐 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 でんぶん 油 でんぶん	白菜キムチ ねぎ にんじん たけのこ しょうが チンゲンサイ にんじん 干しいたけ たまねぎ	683	33.8	ひじきとキムチを入れた 変わり種のチャーハンをつくります。
29	火	黒砂糖パン パンプキングラタン ビーンズスープ 牛乳	牛乳 ミックスチーズ 鶏肉 豆乳 ベーコン 白いんげん豆 牛乳	黒砂糖パン 小麦粉 サラダ油 さつまいも	かぼちゃ パセリ たまねぎ マッシュルーム セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく	784	29.9	かぼちゃの旬は7～8月ですが おいしい食べごろは9～11月と いわれています。
30	水	なめし 卵焼き 糸寒天のごま酢和え ちゃんこ汁 牛乳	豚肉 卵 豚ひき肉 油揚げ 糸寒天 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 サラダ油 すりごま 三温糖	小松菜 干しいたけ たまねぎ きゅうり にんじん もやし しめじ 大根 ねぎ 白菜 にんじん にら	744	31.8	明日は都民の日です。東京都で多く つくられている小松菜をつかった「菜めし」と 郷土料理である「ちゃんこ鍋」をイメージした 汁をつくります。