



# 令和2年度 9月献立表



品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献立	牛乳	力や熱になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	
1	火	こぎつねごはん 打ち豆汁 焼きししゃもぶどう	○	米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 サラダ油	牛乳 卵 冷凍豆腐 豚ひき肉 油揚げ みそ 大豆 ししゃも	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ぶどう	755	31.6	
2	水	ブルコギ丼 酸辣湯	○	米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	牛乳 卵 冷凍豆腐 生わかめ	たまねぎ もやし にんじん えのきだけ チンゲンサイ ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ りんご にんにく	756	28.8	
3	木	しめじごはん 利久汁 さわらの西京焼き	○	米 米粒麦 練りごま ごま油 じゃがいも 三温糖 サラダ油	牛乳 冷凍豆腐 油揚げ みそ 西京みそ 鶏肉 豚肉 さわら 昆布	しめじ にんじん 大根 ごぼう 糸こんにゃく 小松菜 干しいたけ	802	35.3	
4	金	コーンピラフ チリコンカン 冷凍みかん	○	米 バター サラダ油	牛乳 大豆 豚ひき肉 鶏肉	ホールトマト たまねぎ ホールコーン にんじん パセリ にんにく 冷凍みかん	794	30.8	
7	月	中華丼 春雨スープ オレンジゼリー	○	米 米粒麦 ごま油 ごま 上白糖 春雨 でんぷん サラダ油 三温糖	牛乳 うずら卵 豚肉 いか 鶏肉 あさりむきみ 生わかめ 粉寒天	白菜 もやし にんじん たまねぎ ネギ チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ グリンピース オレンジジュース	800	29.0	
8	火	ハヤシライス トマトと卵のスープ	○	米 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ	牛乳 卵 豚肉	トマト トマトジュース たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	841	26.2	
		重陽の節句							
9	水	栗ごはん けんちん汁 いかの変わり揚げ	○	米 小麦粉 ごま油 くり もち米 油 でんぷん サラダ油	牛乳 いか 冷凍豆腐 油揚げ	小松菜 こんにゃく ごぼう にんじん しょうが	740	29.0	
10	木	菜飯 みそ汁 コロッケ	○	米 米粒麦 パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 サラダ油	牛乳 卵 スキムミルク 豚肉 豚ひき肉 みそ 油揚げ 白いんげん豆 生わかめ	たまねぎ 小松菜 大根 にんじん 干しいたけ	847	26.8	
11	金	セサミトースト パンプキンシチュー 梨	○	食パン 小麦粉 バター ごま はちみつ サラダ油	牛乳 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん 梨	774	25.6	
14	月	ツナピラフ 野菜スープ 魚のエスカベッシュ	○	米 小麦粉 バター じゃがいも でんぷん 油 サラダ油 三温糖	牛乳 豚肉 ホキ ツナ	トマト たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ セロリ レモン パセリ にんにく	801	31.7	
		ひじきの日							
15	火	ひじきごはん みそ汁 えびたま甘酢あんかけ	○	米 米粒麦 ごま油 じゃがいも 三温糖 サラダ油 でんぷん	牛乳 卵 むきえび 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ ひじき	たまねぎ 小松菜 にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ	793	33.4	
16	水	焼肉ごはん すまし汁 ホワイトゼリー	○	米 米粒麦 ごま 上白糖 三温糖	牛乳 豚肉 冷凍豆腐 赤みそ 粉寒天	小松菜 ねぎ にんじん みかん	745	27.8	
17	木	黒砂糖パン ホワイトシチュー スパニッシュオムレツ	○	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 卵 ダイスターズ 生クリーム 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん 小松菜 パセリ	864	35.4	
18	金	ごはん みそ汁 魚と野菜の旨煮	○	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも でんぷん 油 三温糖 サラダ油	牛乳 冷凍豆腐 みそ たら 生わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ	844	30.2	
21	月	* 敬老の日 *							
22	火	* 秋分の日 *							
23	水	ツナポテトドッグ クラムチャウダー りんご	○	コッパン マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 ミックスチーズ 生クリーム ベーコン あさりむきみ ツナ 白いんげん豆	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ しょうが りんご	835	29.4	
24	木	他人丼 田舎汁 ぶどう	○	米 米粒麦 じゃがいも 三温糖	牛乳 卵 豚肉 冷凍豆腐 みそ 油揚げ 生わかめ	たまねぎ 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう にんじん みつば しょうが ぶどう	859	34.0	
25	金	ごはん 中華コーンスープ さばのピリ辛焼き	○	米 米粒麦 ごま油 ごま でんぷん 三温糖	牛乳 卵 さば 鶏肉 生わかめ	キャベツ たまねぎ ホールコーン 小松菜 にんじん クリームコーン ねぎ しょうが	797	32.0	
28	月	ミルクパン ジュリアンスープ パンプキングラタン	○	ミルクパン 小麦粉 バター サラダ油	牛乳 ミックスチーズ 生クリーム 豚肉 ベーコン	たまねぎ かぼちゃ きゃべつ にんじん セロリ マッシュルーム パセリ	768	29.1	
		洋菓子の日							
29	火	なすとトマトのスパゲティ レタスのスープ バイクドチーズケーキ	○	スパゲティ 小麦粉 バター サラダ油	牛乳 クリームチーズ 卵 プレーンヨーグルト 生クリーム 粉チーズ 豚肉 ベーコン	ホールトマト トマト たまねぎ なす レタス しょうが	762	26.9	
30	水	磯ごはん 豚汁 あじの南蛮漬け 柿	○	米 米粒麦 小麦粉 ごま油 じゃがいも でんぷん 油 三温糖 サラダ油	牛乳 冷凍豆腐 豚肉 みそ 油揚げ あじ ちりめんじゃこ 生わかめ	大根 にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう たまねぎ しょうが 柿	783	35.0	

※献立は食材や行事の都合により変更する場合があります。

