

9月 献立表 (9/13~9/30変更)

2021年9月

六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	1人あたり kcal たんぱく質 g
2 木	チキン カレー	○	キャベツとコーンのサラダ 梨	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、 じゃが芋、バター、薄 力粉	にんにく、しょうが、人参、玉ね ぎ、キャベツ、きゅうり、とうも ろこし、梨	赤ワイン、鶏がら、塩、ペイリー、トマトチャップ、ウ スターソース、カレー粉、カルダモン、ガラムマサ ラ、オースパイス、コリアンダー、タイム、 純米酢、米酢、黒こしょう	916
								25.7
3 金	三色丼	○	ブロッコリーとキャベツのサラダ 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳、鶏卵、鶏肉、油 揚げ、赤みそ、白み そ、豆腐、わかめ	精白米、米粒麦、サラ ダ油、三温糖、ごま油	しょうが、人参、小松菜、もやし、 ブロッコリー、キャベツ、えの き、長ねぎ	塩、米酢、みりん、酒、醤油、純米酢、ラー 油、だし昆布、だし削り節	809
								33.3
13 月	チキン ピラフ	○	洋風卵スープ パイナップル	牛乳、鶏肉、ペー コン、鶏卵	精白米、米粒麦、パ ター、サラダ油、でん 粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム・ 水煮、ホールコーン、パセリ	鶏がら、塩、白ワイン、黒こしょう、ガー リックパウダー、ローリエ、酒、白こしょ う	762
								26.3
14 火	ゆかりご飯	○	厚焼き卵 野菜炒め 玉葱とワカメの味噌汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、油 揚げ、赤みそ、白み そ、わかめ	精白米、サラダ油、三 温糖、ごま油	ゆかり粉、玉ねぎ、人参、干しし いたけ、枝豆、キャベツ、たけの こ・水煮、ニンニク、しょうが	酒、塩、薄口醤油、醤油、酢、米酢、ラー油、 だし昆布、だし削り節、だし削り節	785
								32.0
15 水	白飯	○	サケの照り焼き キャベツのゴマサラダ けんちん汁	牛乳、さけ、油揚げ、 豆腐	精白米、サラダ油、三 温糖、でん粉、ごま油、 白ごま、里芋	しょうが、人参、キャベツ、ブ ロccoli、ごぼう、大根、長ね ぎ	醤油、酒、みりん、純米酢、米酢、塩、黒こ しょう、だし昆布、だし削り節	786
								36.6
16 木	チキン ドリア	○	トマトとコーンのサラダ オレンジジュース	鶏肉、牛乳、チーズ	精白米、米粒麦、パ ター、サラダ油、薄力 粉	にんにく、人参、玉ねぎ、マッ シュルーム、枝豆、パセリ、トマ ト、キャベツ、きゅうり、コーン、 オレンジジュース	パプリカ、塩、黒こしょう、鶏がら、ロー リエ、純米酢、米酢、バジル	798
								22.9
17 金	スタミナ丼	○	春雨の中華サラダ 豆腐のスープ	牛乳、豚肉、豆腐	精白米、米粒麦、サラ ダ油、上白糖、でん粉、 春雨、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、た けのこ、黄パプリカ、赤パプリ カ、人参、キャベツ、きゅうり、干 ししいたけ、長ねぎ	酒、醤油、塩、黒こしょう、オイスター ソース、純米酢、米酢、ラー油、鶏がら、薄 口醤油	782
								26.8
21 火	秋の 混ぜご飯	○	揚げ里芋のそぼろあん お月見かまぼこ汁 お月見団子 緑茶	油揚げ、鶏肉、かまぼ こ、豆腐、きな粉	精白米、粟、三温糖、サ ラダ油、里芋、でん粉、 白ごま、白玉粉、グラ ニュー糖	しめじ、干ししいたけ、人参、か ぼちゃ、しいたけ、たけのこ、サ ヤエンドウ、大根、白菜、みつば	酒、薄口醤油、塩、だし昆布、醤油、みり ん、だし削り節、だし削り節、緑茶	801
								22.2
22 水	ハヤシ ライス	○	ブロッコリーとコーンのサラダ プルーン	牛乳、牛肉	精白米、サラダ油、パ ター、薄力粉、じゃが 芋	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人 参、マッシュルーム、トマト ジュース、ブロッコリー、キャベ ツ、コーン、プルーン	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、黒こ しょう、トマトケチャップ、ウスター ソース、りんご酢、米酢	894
								23.1
24 金	キムチ チャーハン	○	春巻き 五目スープ	牛乳、鶏卵、豚肉、鶏 肉、豆腐	精白米、米粒麦、サラ ダ油、ごま油、春巻き の皮、春雨、でん粉、白 ごま	しょうが、人参、長ねぎ、たけの こ、干ししいたけ、キムチ、にら、 白菜、小松菜	鶏がら、塩、純米酢、オイスターソース、 塩、黒こしょう、醤油、酒、薄口醤油	760
								28.1
27 月	白飯	○	鶏肉の唐揚げ キャベツのゴマ酢和え 大根とワカメの味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、 赤みそ、白みそ、わか め	精白米、サラダ油、で ん粉、三温糖、白ごま	しょうが、小松菜、人参、キャベ ツ、もやし、大根、長ねぎ、ニンニ ク	醤油、酒、純米酢、米酢、塩、だし昆布、だ し削り節	802
								30.7
28 火	カレー ピラフ	○	ポテトのバジル風味サラダ 洋風スープ	牛乳、鶏肉、ウイン ナー、ペーコン	精白米、米粒麦、パ ター、サラダ油、じゃ が芋、オリーブ油、上 白糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 黄パプリカ、ピーマン、しょう が、にんにく、ブロッコリー、 コーン、キャベツ、パセリ	塩、ターメリック、白ワイン、黒こしょう、カレー粉、ト マトチャップ、ガラムマサラ、りんご酢、米酢、 バジル、鶏がら、ローリエ、白こしょう	765
								31.3
29 水	バターライス ハッシュドポーク	○	ブロッコリーとキャベツのサラダ 梨	牛乳、豚肉、生クリー ム	精白米、サラダ油、薄 力粉	にんにく、人参、玉ねぎ、マッ シュルーム、トマトジュース、パ セリ、キャベツ、ブロッコリー、 梨	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、黒こ しょう、純米酢、米酢	784
								24.3
30 木	中華風 おこわ	○	イカの葱ソース 春雨と豆腐のスープ	牛乳、鶏肉、大豆、ほ たてがし、いか、豆腐	精白米、もち米、ごま 油、上白糖、サラダ油、 三温糖、春雨、白ごま	人参、たけのこ、干ししいたけ、 しょうが、長ねぎ、にんにく、し めじ、大根、チンゲンサイ	鶏がら、酒、塩、オイスターソース、醤油、 純米酢、米酢、黒こしょう、薄口醤油	788
								36.8

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。