

9月献立表



2023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1日 kcal たんぱく質 g
4月	チキンライス	○	ポテトのバジル風味サラダ ジュリエンスープ ◇1-1, ☆2-1冷凍バナナッブル	牛乳, 鶏肉, 大豆, ツナ, 豚肉, 高野豆腐	精白米, 米粒麦, サラダ 油, オリーブ油, じゃが 芋, 豆乳クリームバター, 米酢, りんご酢, 上白糖	玉ねぎ, 人参, ビーマン, 黄ピー マン, きゅうり, とうもろこし, セロリ, 白菜, パセリ, 冷凍バ イナップル	鶏がら, 塩, パプリカ, 赤ワイン, 黒こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, 米酢, ローリエ, 酒, みりん, 赤ワイン, バジル	747 29.0
5火	マーボー茄子丼	○	もずくとう豆腐と卵の中華スープ ◇1-1, 1-2, ♡メロン	牛乳, 高野豆腐, 豚肉, 大豆, 八丁みそ, もず く, 豆腐, 鶏肉, 鶏卵	精白米, 米粒麦, サラダ 油, でん粉, 三温糖, ごま 油, ごま	なす, 赤ピーマン, 黄ピーマン, エリンギ, にんにく, しょうがが, 長ねぎ, 人参, とうもろこし, チ ンゲンサイ, メロン	醤油, 薄口醤油, オイスターソー ス, 酒, トウバンジャン, テンメン ジャン, みりん, 米酢, 鶏がら, 塩, 黒こしょう	868 34.4
6水	ワカメご飯	○	魚のマスタード焼き ブロッコリーのおかか和え せんべい汁	牛乳, 炊き込みわかめ, さめ, 糸削り節, 鶏肉, 油揚げ	精白米, マヨネーズ(卵 なし), 三温糖, かやきせん べい	ブロッコリー, 人参, 白菜, ごぼ う, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だしかつお厚削り節, 塩, 黒こしょう, 白ワイン, 粒マス タード, 醤油, 純米酒, 薄口醤油	751 35.1
7木	◇1-2, 1-3 冷やしきつねうどん	○	大豆とツツマ芋の甘辛揚げ 米粉の小松菜ケーキ	牛乳, かまぼこ, 油揚 げ, 大豆, ちりめんじゃ こ, 豆乳	うどん, 三温糖, サラダ 油, でん粉, さつまいも, ご ま, グラニュー糖, 米粉	人参, オクラ, 長ねぎ, 小松菜	だし昆布, だしかつお厚削り節, 塩, 醤油, みりん, ベーキングパウ ダー	791 31.0
8金	【重陽の節句給食】 秋のちらしずし	○	小いわしの唐揚げ 小松菜のゴマ和え じゃがいものすまし汁	牛乳, 鶏卵, 油揚げ, 小 いわし, 削り節, かまぼ こ	精白米, 三温糖, サラダ 油, でん粉, ごま, じゃが 芋	人参, 干しいたけ, かんぴょう, れんこん, サヤエンドウ, 菊の 花, しょうが, 小松菜, 白菜, し めじ, みつば	酒, だし昆布, 純米酢, 塩, 醤油, み りん, 薄口醤油	763 26.6
11月	シーフードクランライス	○	ポテトのハニーサラダ 洋風卵スープ ブラム	牛乳, いか, あさり, ベーコン, 大豆, 鶏卵 ブラム	精白米, 米粒麦, サラダ 油, オリーブ油, じゃが 芋, はちみつ, でん粉, 豆 乳クリームバター	にんにく, 人参, 玉ねぎ, マッ シュルーム, 赤ピーマン, 黄 ピーマン, とうもろこし, きゅ うり, えのき, チンゲンサイ, プ	鶏がら, ターメリック, 塩, 黒こ しょう, 白ワイン, ベイリーフ, ターメリック(粉), りんご酢, 米 酢, かつお(粉), ローリエ	779 30.4
12火	セサミパン	○	コテージパイ スコッチブロス ◇1-2, 1-3 バイナップルゼリー	牛乳, 牛肉, 大豆, 鶏肉, アガー	セサミパン, じゃが芋, オ リーブ油, サラダ油, 押 麦, グラニュー糖	パセリ, にんにく, 玉ねぎ, 人 参, しめじ, セロリ, トマト缶, パインジュース, パイン缶	塩, 黒こしょう, 赤ワイン, トマト ケチャップ, ウスターソース, 鶏 がら, ローリエ, 白ワイン, ベイ リーフ	754 29.5
13水	◇1-1, 1-2, ☆2-1, 2-2, ♡3-2 白飯	○	ジャコふりかけ 揚げ高野豆腐のそぼろあん キャベツとわかりの風味漬け 芋煮	牛乳, ちりめんじゃこ, 糸削り節, 高野豆腐, 鶏 肉, 輸入牛肉	精白米, ごま, 上白糖, て ん粉, サラダ油, 三温糖, ごま油, こんにゃく, 里芋	小松菜, しょうが, 人参, たけの こ, 枝豆, キャベツ, きゅうり, ごぼう, 大根, まいたけ, ほんし めじ, 長ねぎ	酒, 醤油, みりん, 薄口醤油, 塩, 酢, だし昆布, だしかつお厚削り 節	771 28.9
14木	切り干し大根炊き込みご飯	○	さけの塩こうじ焼き ブロッコリーのグリーンサラダ さつまいもの味噌汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, さ け, かに風味かまぼこ, みそ	精白米, サラダ油, 上白 糖, ごま油, ごま, さつま 芋, こんにゃく	ごぼう, 干しいたけ, 切干し大 根, 人参, ブロッコリー, キャベ ツ, きゅうり, 玉ねぎ	薄口醤油, 酒, みりん, 塩, 醤油, 塩 麹, 米酢, 黒こしょう, だし昆布, だしかつお厚削り節	793 38.4
15金	高菜チャーハン	○	ポテト春巻き トックスープ	牛乳, 焼豚, 鶏卵, ハム, 鶏肉, 豆腐	精白米, 米粒麦, ごま油, サラダ油, 春巻きの皮, じゃが芋, マヨネーズ(卵 なし), トック, ごま	人参, 高菜漬, こねぎ, パセリ, しょうが, 干しいたけ, えのき, にら, 長ねぎ	鶏がら, 酒, 黒こしょう, 醤油, 米 酢, 塩, みりん	838 30.2
19火	豚肉のねぎ味噌丼	○	キャベツのサラダ サンラータン	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, わかめ	精白米, サラダ油, 上白 糖, でん粉, ごま油	しょうが, 人参, 玉ねぎ, 長ね ぎ, 小松菜, キャベツ, きゅう り, とうもろこし, きくらげ, 白 菜	酒, 醤油, みりん, 純米酢, 米酢, 塩, ラー油, トウバンジャン, 鶏が ら, 黒こしょう	774 35.9
20水	スパゲティヴェンゴレ	○	◇1-2, ☆2-2, 2-3 バリバリサラダ リンゴ	牛乳, 鶏肉, あさり, チーズ	サラダ油, 薄力粉, バ ター, スパゲティ, しゅう まいの皮, じゃが芋, 上白 糖	セロリ, にんにく, 玉ねぎ, 人 参, トマト缶, ビーマン, パセ リ, キャベツ, きゅうり, りんご 糖	赤ワイン, 鶏がら, オレガノ, 塩, 黒こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, 白ワイン, 米酢, 薄口醤油	754 30.1
21木	キムたくごはん	○	いかの生妻焼き 和風サラダ かき玉汁 味噌風味 青切りみかん	牛乳, ベーコン, いか, ツナ, 鶏卵, みそ	精白米, 米粒麦, サラダ 油, 三温糖, でん粉, ごま 油, ごま	たくあん, キムチ, ビーマン, に んにく, しょうが, 人参, ほうれ ん草, 白菜, もやし, えのき, 長 ねぎ, みかん	醤油, 酒, みりん, 米酢, 黒こしょ う, だし昆布, だしかつお厚削り 節	771 38.3
22金	【商店街コラボ給食】 白飯	○	◇, ☆, ♡, ♡ 芝の浦特製 若鶏のから揚げ 野菜のさっぱり和え 具沢山味噌汁	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 豚肉, 豆腐, 油揚げ	精白米, でん粉, サラダ 油, 上白糖, じゃが芋	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 人参, もやし, レモン 果汁, 大根, ごぼう, 長ねぎ, 小 松菜	醤油, 酒, 塩, 米酢, だしかつお厚 削り節	852 29.6
25月	ピビンバ	○	ザーサイスープ 柿	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 鶏肉, 豆腐	精白米, ごま油, 三温糖, サラダ油, 粉糖	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 人 参, 大豆もやし, 小松菜, たけの こ, ザーサイ, 白菜, 柿	醤油, トウバンジャン, 塩, 米酢, 鶏がら, 酒, 黒こしょう, 赤ワイン	747 31.9
26火	シーフードクリームライス	○	トマトとコーンのサラダ 梨	牛乳, 鶏肉, 牛乳, チー ズ, 生クリーム, むきえ び, ほたて貝柱	精白米, バター, サラダ 油, 薄力粉	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ, ミニトマト, キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし, 梨	白ワイン, 塩, カレー粉, 黒こしょ う, ベイリーフ, 鶏がら, ローリ エ, りんご酢, 米酢, バジル	867 30.9
27水	白飯	○	さばの香味焼き キャベツとヒジキの和風サラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	牛乳, さば, ひじき, 鶏 肉, 油揚げ, みそ	精白米, 三温糖, サラダ 油, ごま油, じゃが芋	長ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, 人参, ブロッコリー, 大根, えのき, 玉ねぎ	醤油, みりん, 酒, 塩, 米酢, 黒こ しょう, 黒こしょう, だし昆布, だ しかつお厚削り節	747 32.0
28木	☆2-1, 2-2, 2-3, ♡3-1, 3-2 揚げパン2種類 (きな粉, ココア味)	○	トマトシチュー ☆2-2 ぶどう 2種類食比べ第5弾	牛乳, きな粉, 鶏肉, 生 クリーム	コッペパン, サラダ油, 黒 砂糖, グラニュー糖, 上白 糖, じゃが芋, 三温糖, 薄 力粉	玉ねぎ, 人参, セロリ, トマト 缶, トマトジュース, ブロッコ リー, ぶどう	ココア, 赤ワイン, 鶏がら, ローリ エ, トマトピューレ, 塩, 黒こしょ う, ベイリーフ	755 23.8
29金	【中秋の名月&食育推進献 立】 里芋ご飯	○	生揚げと野菜の味噌炒め お月見かまぼこ汁 お月見団子	牛乳, 生揚げ, みそ, 鶏 肉, かまぼこ, きな粉	精白米, サラダ油, 里芋, 白ごま, 三温糖, でん粉, 白豆腐, 上新粉, グラ ニュー糖	にんにく, しょうが, 人参, 玉 ねぎ, たけのこ, ビーマン, キャベ ツ, さやいんげん, 大根, 白菜, みつば	酒, 塩, 醤油, トウバンジャン, だ し昆布, だし削り節, みりん, 薄口 醤油	794 27.2

※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。

献立名の前にあるマークはリクエスト給食です。◇1年生、☆2年生、♡3年生、♡S組

9月22日(金)全クラスでリクエストがあった鶏のから揚げが登場します! 今回のから揚げは、商店街コラボ給食です。お店は、芝浦にある諸国地酒銘酒処 芝の浦(芝浦商店会加盟店)です。ランチタイムは、お刺身や煮物、コロッケ等を中心に提供されています。お店の近くで働いている方が、おいしい料理を求めて詰めかけているそうです。ただ、『芝の浦特製 若鶏のから揚げ』をお店で味わえるのは、夜の営業時間のみです。親子でお店に行かれるときは、来店時間にご注意ください。

