

9がつ よていこんだて

給食目標：時間を守って楽しい給食にしよう

港区立小中一貫教育校お台場学園

日	メニュー	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質
2 水	じゃじゃ麺 野菜サラダ フルーツヨーグルト 給食開始 郷土料理 岩手県	○	油、うどん、さとう、ごま油、白ごま、かたくりこ、三温糖	豚肉、豚レバー、大豆、みそ、牛乳、ちりめんじゃこ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、バナナ、みかん、もも、パイナップル	658 kcal 28.7 g
3 木	白飯 魚の香味焼き 切干大根のいため煮 なめこ汁 冷凍みかん 和食を意識して 食べよう献立	○	米、さとう、油、三温糖	牛乳、めだい、豚肉、油揚げ、とり肉、みそ	長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、切干大根、干しいたけ、玉ねぎ、なめこ、小松菜、冷凍みかん	598 kcal 25.8 g
4 金	ブルコギ丼 もやしと小松菜ののりナムル たまごスープ 国産パレンシアオレンジ 世界の料理 韓国	○	米、麦、油、さとう、ごま油、白ごま、かたくりこ	豚肉、牛乳、のり、たまご	玉ねぎ、人参、もやし、りんご、しょうが、にんにく、えのき、にら、小松菜、たけのこ、国産パレンシアオレンジ	552 kcal 25.6 g
7 月	くろざとうパン 夏やさいのグラタン 大根とひじきのサラダ トマトとたまごのスープ 9/6 クロの日献立	○	黒ざとうパン、油、じゃがいも、三温糖、ごま油、白ごま、さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、チーズ、ひじき、ベーコン、たまご	にんにく、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、ピーマン、キャベツ、きゅうり、大根、セロリ、しょうが、トマト	576 kcal 23.8 g
8 火	ツナカレーピラフ きびなご入りピーズポテト コーンサラダ ABCスープ かみかみメニュー	○	米、バター、油、じゃがいも、かたくりこ、米粉、さとう、マカロニ	ツナ、チーズ、牛乳、大豆、きびなご、ベーコン	玉ねぎ、人参、パセリ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、セロリ、しょうが、小松菜	595 kcal 21.3 g
9 水	さつまいもごはん 魚のごまみそかけ 菊花あえ よしの汁 行事食 重陽の節句	○	米、さつまいも、黒ごま、三温糖、かたくりこ、白ごま、さとう	牛乳、にんじん、みそ、削り節、とり肉、豆腐	しょうが、小松菜、人参、白菜、菊の花、大根、しめじ、長ねぎ	576 kcal 26.7 g
10 木	ガバオライス タイ風春雨サラダ ゲーンチュートアフォー(タイのとうふスープ) 世界の料理 タイ	○	米、油、三温糖、りょうとう春雨、さとう	とり肉、大豆、たまご、牛乳、えび、豆腐	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、きゅうり、人参、レモン、白菜、チンゲンサイ	642 kcal 33.9 g
11 金	クファージュシー ラフテー添え にんじんシリシリ マンゴーゼリー 郷土料理 沖縄県	○	米、麦、油、さとう、三温糖、白ごま、ごま油	豚肉、かまぼこ、昆布、牛乳、ツナ、たまご、寒天	人参、干しいたけ、さやいんげん、しょうが、玉ねぎ、マンゴーピューレ、マンゴージュース	661 kcal 23.0 g
14 月	豚キムチ丼 春雨サラダ ワンタンスープ 梨 1日30品目目標に 食べよう献立	○	米、油、さとう、かたくりこ、ごま油、白ごま、りょうとう春雨、ワンタンの皮	豚肉、牛乳、豆腐、わかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、人参、長ねぎ、キムチ、にら、キャベツ、きゅうり、たけのこ、梨	593 kcal 22.4 g
15 火	麦ごはん ぎせい豆腐 茎わかめの和風サラダ じゃが芋のみそ汁 お米食べ比べ献立 ミルククイーン vs雪若丸(予定)	○	米、麦、油、三温糖、さとう、じゃが芋	牛乳、とり肉、豆腐、たまご、茎わかめ、豚肉、削り節、みそ	人参、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、大根、小松菜	599 kcal 29.2 g
16 水	みなとハッピー給食プロジェクト 商店街コラボ とりにくと野菜のピラフカリカリオニオンのせ ブロッコリーと鶏肉のサラダ シャンピニオンクリームスープ	○	米、油、オリーブ油、強力粉、じゃがいも、バター	とり肉、牛乳、生クリーム	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム	685 kcal 28.9 g
17 木	さんまのかば焼き丼 おかか和え いろいろきのこ汁 季節の食材献立	○	米、油、かたくりこ、米粉、三温糖、さとう	さんま、牛乳、かつお節、豆腐	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、しめじ、えのき、まいたけ、大根、人参、長ねぎ、小松菜	601 kcal 25.2 g
18 金	白飯 魚と野菜の甘酢あんかけ 五目スープ 冷凍みかん 有機野菜給食	○	米、かたくりこ、米粉、じゃが芋、油、さとう、ごま油	牛乳、たら、とり肉、たまご、豆腐	しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、白菜、長ねぎ、小松菜、冷凍みかん	601 kcal 25.2 g
24 木	きなこおはぎ かき玉うどん ごまあえ ブルー 行事食 お彼岸	○	米、もち米、上白糖、うどん、油、かたくりこ、白ごま、三温糖	きな粉、牛乳、とり肉、油揚げ、たまご	玉ねぎ、人参、しめじ、長ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし、ブルー	604 kcal 24.7 g
25 金	豆ひじきご飯 魚のてり焼き お月見も お月見団子汁 巨峰 行事食 十五夜	○	米、麦、三温糖、黒ごま、かたくりこ、油、さともいも、小麦粉、米粉、さとう、白玉粉	大豆、ひじき、牛乳、ぶり、みそ、豆腐	しょうが、ゆず、人参、大根、かぼちゃ、えのき、長ねぎ、小松菜、巨峰	657 kcal 27.4 g
28 月	ビスキュイパン ビーンズシチュー グリーンサラダ 食物繊維たっぷり献立	○	丸パン、バター、三温糖、小麦粉、油、じゃがいも	きな粉、牛乳、たまご、いんげん豆、レンズ豆、牛乳	人参、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、小松菜	655 kcal 25.3 g
29 火	鯛めし じゃこ天と野菜のうま煮 豆腐とえのきのすまし汁 愛媛県 郷土料理 愛媛県 5年きよ食出前授業	○	米、白ごま、油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖、麩(ふ)	たい、牛乳、とり肉、じゃこ天、豆腐	さやいんげん、しょうが、ごぼう、人参、玉ねぎ、干しいたけ、えのき、長ねぎ、みかん	587 kcal 28.3 g
30 水	赤飯 都産卵の厚焼き卵 キャベツのごまあえ 紅白はんぺんのすまし汁 梨 10/1地産地消部民の日給食 & 10/2開校記念給食	東京牛乳 ○	米、もち米、黒ごま、油、三温糖、白ごま	小豆、東京牛乳、とり肉、都産たまご、あらははんぺん	玉ねぎ、人参、都産まいたけ、都産小松菜、都産きゅうり、キャベツ、冬瓜、長ねぎ、梨	594 kcal 26.0 g

*献立は、入荷などの都合により変更することがあります。ご了承ください。

*印刷物での献立表を希望される方は、栄養教諭までご相談ください。