

令和5年 9月 献立表

<19回>

献立名	牛乳	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 煎や力の元になる	緑の中間 体の質を整える	その他	エネルギー たんぱく質
4 月 【◎特別栽培産物】 ドライカレーライス ポトサラダ	○	豚肉 レンズ豆 高野豆腐 牛乳	精白米 バター 油 ジャガイモ 上白糖	にんにく しよが 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ 梨	水 カレー粉 ターメリック(粉) 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 ガラムマサラ クミン(粉) コリアンダー 黒こしょう 酢	773 Kcal 26.2 g
5 月 【◎特別栽培産物】 ごはん チーズタッカルビ ナムル 卵入りワカメスープ 【01-2-3-1 リクエスト給食】	○	鶏肉 チーズ 豚肉 豆腐 わかめ 鶏卵 牛乳	精白米 ごま油 じゃが芋 でん粉 白ごま	にんにく しよが 玉ねぎ 人参 えのき キャベツ もやし ほうろ草 長ねぎ	水 料理酒 醤油 コチュジャン トウバンジャン 黒こしょう 塩 一味唐辛子 鰹がら	729 Kcal 32.3 g
6 月 【◎特別栽培産物】 メロンパン ツナマヨポトサラダ パンパニョポトサラダ 【02-2-3-3 リクエスト給食】	○	鶏卵 ツナ 生クリーム 牛乳	ミルクパン バター 三温糖 薄力粉 グラニュー糖(卵なし) マヨネーズ(卵なし) バター	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	水 料理酒 醤油 コチュジャン トウバンジャン 黒こしょう 塩 一味唐辛子 鰹がら	788 Kcal 25.3 g
7 月 【◎特別栽培産物】 ジャージャーうどん ★菊花入りうどんゼリー 【03-1 リクエスト給食】 ★行事食:重湯の節句	○	豚肉 高野豆腐 鶏肉 アガー 牛乳	うどん ごま油 油 三温糖 でん粉 もち米 上白糖	きゅうり にんにく しよが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ りんごジュース りんご缶 菊の花	トウバンジャン 水 料理酒 醤油 チョウメン汁 オリーブオイル だし汁 ターメリック 塩 黒こしょう	745 Kcal 33.1 g
8 月 ごはん カレーじゃこぶりかけ 鯖の竜田揚げ 鯖のたたきゆかり 【03-1 リクエスト給食】 【01-1-1-3-3-1-3-3-1-3-3-3 リクエスト給食】	○	ちりめんじゃこ さば 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 油 白ごま でん粉 ごま油 こんにやく じゃが芋	にんにく 玉ねぎ しよが きゅうり ごぼう 大根 人参 長ねぎ には	水 塩 カレー粉 料理酒 醤油 だし削り節	772 Kcal 35.7 g
11 月 ♥手作りマリゲリータ コーンサラダ ブラウンシチュー 【02-1 リクエスト給食】	○	チーズ 豚肉 白いんげん豆 牛乳	強力粉 三温糖 オリーブ油 油 上白糖 ジャガイモ バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ トマト缶 小松菜 キャベツ ほうろ草 人参 エリンギ	水 塩 カレー粉 料理酒 醤油 だし削り節	728 Kcal 29.6 g
12 月 マーボー豆腐丼 ゴマドレサラダ 【◎特別栽培産物】 ごはん さんまの松葉煮 しらたきしらすの和え物 かき玉汁	○	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ 八丁みそ 牛乳	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま 上白糖	にんにく しよが 玉ねぎ 長ねぎ 人参 たけのこ キャベツ もやし りんご	水 鶏がら 料理酒 塩 醤油 トウバンジャン 酢	764 Kcal 25.9 g
13 月 ごはん さんまの松葉煮 しらたきしらすの和え物 かき玉汁	○	さんま 昆布 しらたき 豆腐 鶏卵 牛乳	精白米 上白糖 ごま油 でん粉	しよがが にんにく 長ねぎ 小松菜 人参 えのき	水 だし汁 料理酒 みりん 酢 醤油 だし削り節 塩	774 Kcal 34.0 g
14 月 ツナと人参のピラフ スパイス入大豆入りサラダ コーンスープ 【01-2-1-2-1-3-3-2 リクエスト給食】 【01-2-1-3-3-1-3-3-2 リクエスト給食】	○	ツナ 大豆 鶏肉 牛乳	精白米 油 パサパサ 米粉 上白糖	玉ねぎ 人参 じゃもんご パセリ キャベツ もやし 小松菜 にんにく クリームチーズ 冷凍みかん	だし汁 塩 醤油 黒こしょう カレー粉 チリパウダー 酢 水 鶏がら ローリエ	747 Kcal 25.6 g
15 月 ごはん ♥ジャンボ揚げ餃子 カリカリじゃこ入り大根サラダ えび入り春雨スープ 【01-2-1-3-3-1-3-3-3 リクエスト給食】 【01-2-1-3-3-1-3-3-3 リクエスト給食】	○	豚肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ えび 豆腐 牛乳	精白米 ごま油 薄力粉 油 春雨 白ごま	しよがが にんにく キャベツ 長ねぎ には 大根 人参 えのき チンゲンサイ さやいんげん	水 料理酒 塩 醤油 黒こしょう 酢 鶏がら	735 Kcal 25.0 g
19 月 鞋の味噌マヨネーズ焼き 小松菜のごま和え じゃがいもの炭汁 【食育の日】	○	さけ みそ 大豆 油揚げ わかめ 牛乳	精白米 白ごま マヨネーズ(卵なし) 上白糖 ジャガイモ	小松菜 もやし 人参 大根 長ねぎ	水 料理酒 白こしょう だし汁 醤油 だし削り節	756 Kcal 34.6 g
20 月 【◎特別栽培産物】 華風かき玉うどん 湘龍入り肉じゃが 大きな粉おはき 【03-2 リクエスト給食】 ★行事食:お彼岸	○	鶏肉 鶏卵 豚肉 きな粉 牛乳	うどん ごま油 でん粉 油 こんにやく 油 じゃが芋 三温糖 精白米 もち米 グラニュー糖	人参 玉しいたけ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 さやいんげん	水 鶏がら 料理酒 塩 醤油 トウバンジャン だし削り節 みりん	782 Kcal 36.4 g
21 月 ★ガーリックライス ★特製スパイスアジ風 ★かぼちゃチップスサラダ 【★商店街コラボメニュー:店名 Kamaval(カルナバル)】	○	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	精白米 牛脂 ごま油 三温糖 でん粉 油 上白糖	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ しよがが 人参 キャベツ 小松菜 人参 じゃもんご セロリ トマト缶	水 だし削り節 醤油 塩 パセリ 鷹の爪 料理酒 長葱 酢 黒こしょう バジル 鶏がら トマトケチャップ 赤ワイン	823 Kcal 27.0 g
22 月 豚キムチ丼 チキンプチ レモンソース 【02-2 リクエスト給食】	○	豚肉 寒天 牛乳	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 春雨 上白糖	にんにく しよがが 玉ねぎ には えのき 白米 キムチ 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄桃缶 みかん缶 バナナ 果汁	水 料理酒 醤油 だし汁 みかん バター ライオン 白ワイン 炭酸水	603 Kcal 31.3 g
25 月 しらす入りわかめごはん お好み焼き風卵焼き 野菜の香味醤油和え 肉吸い	○	わかめごはんの素 しらたき 豚肉 鶏卵 糸豆腐 青のり 豆腐 牛乳	精白米 白ごま 油 ごま油 マヨネーズ(卵なし)	キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ にんにく しよがが 玉ねぎ	水 塩 黒こしょう お好み焼き風 醤油 だし削り節 料理酒 みりん 薄口醤油	721 Kcal 32.6 g
26 月 ♥ココロ揚げパン カレーチキンサラダ ささしまいものクリームシチュー 巨峰 【01-1-1-2-1-3-3-3 リクエスト給食】 【01-1-1-2-1-3-3-3 リクエスト給食】	○	白いんげん豆 鶏肉 豆腐 牛乳	ミルクパン 油 クラッシュ 薄力粉 バター 薄力粉	しよがが にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 ほうろ草 巨峰	ココア 黒こしょう トマトケチャップ カレー粉 ターメリック(粉) バタフライ 酢 塩 水 鶏がら 白ワイン 白こしょう	782 Kcal 25.1 g
27 月 ★ぶっかけ深川飯 小松菜のツナ和え 【◎大芋】 【01-3-2-1 リクエスト給食】 ★都民の日:東京都	○	油揚げ あさり みそ のり ツナ 牛乳	精白米 さつまいも 三温糖 水あめ	しよがが えのき 長ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	水 料理酒 だし削り節 醤油 みりん 酢	774 Kcal 25.7 g
28 月 ブルコギ丼 トックと卵のスープ 【◎梨】 【03-1 リクエスト給食】 【◎特別栽培産物】	○	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 ばちみつ 油 こんにやく 白ごま 三温糖 でん粉 ごま油 トック	にんにく しよがが 玉ねぎ 人参 えのき もやし 長ねぎ 大根 白米 小松菜	水 料理酒 醤油 だし汁 トウバンジャン 鶏がら 塩 黒こしょう	761 Kcal 30.0 g
29 月 鯛の蒲焼き丼 野菜の磯和え 【★里芋のすまし汁】 【★行事食:十五夜】	○	いわしのり 鶏肉 牛乳	精白米 でん粉 油 三温糖 里芋	しよがが 人参 白菜 小松菜 えのき みつば	水 料理酒 だし汁 みりん 醤油 薄口醤油	740 Kcal 26.8 g

※令和4年3月より、港区の栄養基準が変更されました。新基準に合わせ献立作成をしております。
※食材の都合により、献立を変更することがあります。