



平成23年9月分給食予定献立表



墨田区立向島中学校

日付	献立名			使用食材			エネルギー kcal	タンパク質 g
	主食	牛乳	おかず	体の組織を作る	体の調子を整える	主にエネルギー源		
1木	ナン	○	キーマカレー もやしのサラダ プラム	牛乳・ベーコン・豚ひき肉・鶏ひき肉・粉チーズ	にんにく・セロリ・しょうが・玉葱・人参・ホールトマト・もやし・きゅうり・プラム	ナン・じゃがいも・マンゴチャツネ・油・バター・小麦粉・白ごま・さとう・ごま油	800	32.6
2金	ごはん・手作りのり佃煮	○	鮭の塩焼き 肉じゃが ごま酢あえ	牛乳・のり・鮭・豚肉・生わかめ	玉葱・人参・いんげん・もやし・きゅうり	米・さとう・油・白滝・じゃがいも・白ごま	866	36.2
5月	チキンライス	○ 2-2	キャロットポタージュ 西瓜	牛乳・鶏肉・生クリーム	玉葱・人参・マッシュルーム・ピーマン・クリームコーン・パセリ・西瓜	米・バター・油・じゃがいも・小麦粉	851	24.5
6火	五目冷麺	○ 2-2	スパイシーポテト キウイフルーツ	牛乳・鶏卵・生わかめ・豚肉	もやし・きゅうり・人参・キウイフルーツ	冷凍中華めん・ごま油・サラダ油・じゃがいも	847	32.1
7水	韓国風もやしご飯	○ 2-2	白菜スープ 梨	牛乳・鶏卵・赤みそ・豚肉・豆腐	もやし・人参・小松菜・にんにく・しょうが・玉葱・干し椎茸・白菜・梨	米・麦・油・ごま油・白ごま・春雨	804	31.7
8木	ピーナツクリーム コッペ	○ 2-2	魚のパン粉焼き 粉ふき芋 トマト入りスープ	牛乳・ホキ・ベーコン・豚肉・豆腐・鶏卵	パセリ・もやし・玉葱・トマト・にら	コッペパン・ピーナツクリーム・パン粉・じゃがいも・でんぶん・油	837	40.0
9金	中華丼	○ 2-2	もやしときゅうりの中華和え もずくのスープ	牛乳・豚肉・ウズラの卵・いか・むきえび・鶏肉・もずく	にんにく・生姜・玉葱・人参・キャベツ・ヤングコーン・さやいんげん・きゅうり・もやし・えのきたけ・ねぎ	米・麦・油・でんぶん・白ごま・さとう・ごま油	810	35.7
12月	けんちんうどん	○ 2-3	お月見献立 かぼちゃ団子 もも缶	牛乳・鶏肉・油揚げ・きなこ	人参・ごぼう・大根・ねぎ・小松菜・かぼちゃ・もも缶	油・ごま油・冷凍うどん・白玉粉・小麦粉・さとう	885	29.9
13火	わかめ大豆ご飯	○ 2-3	めだいの照り焼き 野菜のうま煮 春雨和え	牛乳・大豆・わかめ・めだい・豚肉	しょうが・玉葱・人参・干しいたけ・さやいんげん・もやし・きゅうり	米・白ごま・さとう・でんぶん・こんにやく・じゃがいも・春雨・ごま油	829	38.6
14水	チャーハン	○ 2-3	イカのオリエンタル風 たけのこ入りわかめスープ	牛乳・豚肉・鶏卵・いか・赤みそ・豚肉・豆腐・わかめ	にんにく・生姜・人参・青梗菜・生椎茸・ねぎ・玉葱・たけのこ	米・油・さとう・ごま油	782	40.4
15木	カレーミートホット サンド	○ 2-3	白菜とベーコンのスープ煮 フルーツカクテル	牛乳・豚ひき肉・粉チーズ・ベーコン・ウインナー・豚肉	セロリ・にんにく・玉葱・ホールトマト・玉葱・人参・白菜・ほうれん草・みかん缶・黄桃缶・ぶどう缶	丸パン・マーガリン・小麦粉・バター・じゃがいも・さとう	818	30.7
16金	秋の香りご飯	○ 2-3	ゴマししゃも もやしのピリ辛 むらくもスープ	牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・豆腐・鶏卵	ごぼう・しめじ・人参・さやいんげん・もやし・にら・ほうれんそう	米・麦・さつまいも・さとう・小麦粉・黒ごま・白ごま・ごま油・でんぶん	793	32.2
17土	ジャンバラヤ(ア メリカの料理)	○	じゃがいものハニーサラダ オレンジゼリー	牛乳・ポークハム・チオリソーゼージ・むきえび・粉寒天	にんにく・セロリ・玉葱・ホールトマト・赤ピーマン・ピーマン・きゅうり・人参・キャベツ・オレンジジュース・みかん缶	米・バター・油・じゃがいも・はちみつ	858	23.0
20火	セレクト [チャンポン麺 担々麺]	○	舟きゅうり バナナツケーキ	牛乳・豚肉・いか・むきえび・鶏卵・生クリーム	にんにく・玉葱・人参・キャベツ・もやし・ねぎ・小松菜・きゅうり・バナナ	油・ごま油・中華めん・小麦粉・くたきくみ・バター	チャンポン 麺 849 担々麺897	チャンポン 麺34.8 担々麺33.0
21水	定期考査一日目のため給食がありません。ご家庭で用意をお願いいたします							
22木	バターロール	○	ポテトグラタン わかめサラダ ブルーベリー	牛乳・ベーコン・粉チーズ・鶏肉ひよこ豆・鶏卵・生わかめ	玉葱・マッシュルーム・人参・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・ブルーベリー	バターロール・じゃがいも・油・バター・ごま油・さとう	773	27.5
26月	大山おこわ (旬の栗入り)	○ 1-1	田舎汁 かぼちゃのから揚げ	牛乳・鶏肉・豆腐・赤みそ・白みそ	干し椎茸・玉葱・人参・ごぼう・さやいんげん・大根・ねぎ・小松菜・かぼちゃ	米・麦・もち米・くり・じゃがいも・油・ごま油	840	24.8
27火	フィッシュバーガー	○ 1-1	クリームミネストローネ 巨峰	牛乳・ホキ・ベーコン・豚肉・生クリーム・鶏卵・粉チーズ	キャベツ・セロリ・玉葱・人参・トマト・ホールトマト・巨峰	マーガリン・油・小麦粉・パン粉・油・じゃがいも	878	37.9
28水	豆とじゃこのごは ん	○ 1-1	卵焼き 変わり漬け みそ汁	牛乳・小豆・大豆・鶏ひき肉・鶏卵・豆腐・生わかめ・白みそ	玉葱・人参・干し椎茸・さやいんげん・キャベツ・きゅうり	米・もち米・麦・油・さとう・白ごま	804	35.4
29木	スパゲティミート ソース	○ 1-1	じゃがいものフレンチサラダ キウイフルーツ	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉・粉チーズ	にんにく・セロリ・玉葱・人参・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・キウイフルーツ	スパゲティ・油・さとう・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	918	31
30金	ごはん	○ 1-1	さんまのピリ辛煮 じゃがいもの田舎煮 ごまあえ	牛乳・さんま・赤みそ	にんにく・にら・キャベツ・もやし・ほうれんそう・人参	米・さとう・ごま油・じゃがいも・白ごま	908	30.2

・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください

今月の目標... 生活リズムを整えましょう

夏休みが終わりました。規則正しい生活に戻り、朝ご飯を食べて登校しましょう

早寝



早起き



朝ご飯

2生・3年生に実施した給食 アンケート結果より

①朝ご飯は毎日食べますか。

毎日食べる 2年生 82% 3年生 84%
全く食べない 2年生 6% 3年生 6%

②給食は好きですか。

好き・まあまあ好き 2年生 91% 3年生 84%
どちらかという嫌い・嫌い 2年生 9% 3年生 16%