



9月



献立表



令和元年度
足立区立第十二中学校

日	曜日	☆お知らせ	牛乳	献立	赤色の仲間 体を作る	黄色の仲間 熱や力となる	緑色の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal	蛋白質 g
2	月		○	プルコギ丼 揚ワンタンサラダ タピオカフルーツ	豚肉	米 麦 タピオカ ワンタン皮 ごま	にら にんじん 玉ねぎ もやし 干椎茸 しょうが きゃべつ みかん パイン もも りんご	816	26.4
3	火	☆季節の献立	○	パン ポテトのミートグラタン トマトとレタスのスープ	豚肉 大豆 ベーコン たまご チーズ	パン ジャガ芋 小麦粉 バター	にんじん トマト こまつな 玉ねぎ しょうが セロリ レタス	816	33.5
4	水		○	ご飯 鶏の照り焼き 生姜和え さつま汁	鶏肉 生揚げ みそ	米 さつま芋 こんにゃく	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん 干椎茸 ねぎ	767	29.4
5	木		○	アマトリチャーナ 夏野菜のレモン煮 巨峰	ベーコン チーズ 鶏肉	ペンネ	トマト にんじん いんげん アスパラ かぼちゃ 玉ねぎ なす ピーマン ズッキーニ レモン 巨峰	748	25.6
6	金		○	ご飯 いら玉汁 肉じゃが ヨーグルト	豚肉 生揚げ 豆腐 たまご ヨーグルト	米 ジャガ芋 こんにゃく	にんじん いら 玉ねぎ 干椎茸 枝豆 ねぎ	818	29.2
9	月		○	チリビーンズライス チーズサラダ 梨	豚肉 隠元豆 チーズ	米 ジャガ芋 バター	にんじん トマト 玉ねぎ ブロッコリー きゃべつ マッシュルーム きゅうり コーン 梨	768	25.4
10	火		○	メープルシロップトースト 鉄分サラダ かぼちゃのクリーム煮	ツナ 鶏肉 隠元豆 わかめ 生クリーム	パン アーモンド メープルシロップ ごま バター	こまつな にんじん 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ パセリ きゃべつ エリンギ	783	26.1
11	水		○	ご飯 海苔佃煮 魚のねぎみそ焼き ごま和え むらくも汁	さわら みそ 鶏肉 豆腐 たまご のり	米 ごま	にんじん こまつな ねぎ しょうが きゃべつ もやし えのき 巨峰	780	33.3
12	木	前期期末考査 1日目 ※給食はありません。							
13	金	☆十五夜献立	○	かき玉うどん 五目きんぴら 月見団子	鶏肉 たまご 豚肉 きなこ	うどん こんにゃく 上新粉 白玉粉 ごま	にんじん こまつな 玉ねぎ えのき ねぎ れんこん ごぼう	748	26.5
17	火		○	わかめご飯 ビーンズコロッケ 磯和え みそ汁	大豆 豚肉 たまご 生揚げ みそ わかめ	米 ジャガ芋 パン粉 マッシュポテト	にんじん こまつな えのき 玉ねぎ きゃべつ ねぎ	917	30.6
18	水	☆かむカムデー	○	パン マカロニスープ 魚のきのこソースがけ じゃが芋のチーズソテー	かれい 鶏肉 チーズ	パン ジャガ芋 マカロニ バター	にんじん パセリ こまつな えのき エリンギ 玉ねぎ きゃべつ	748	35.5
19	木		○	ゆずこしょうパスタ ししゃもの変わり揚げ フルーツヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト ししゃも たまご	パスタ はちみつ バター	にんじん こまつな パセリ 玉ねぎ しめじ みかん パイン もも	753	29.9
20	金	★もいもい給食 ウィーク ☆季節の献立	○	栗おこわ 秋刀魚の塩焼き 甘酢和え すまし汁	さんま 豆腐 わかめ	米 もち米 栗	こまつな にんじん えのき きゅうり きゃべつ	753	27.0
24	火		○	セルフフィッシュサンド ポトフ きのこサラダ	メルルーサ たまご 豚肉 うずら卵	パン ジャガ芋	にんじん かぶ きゃべつ 玉ねぎ セロリ きゅうり まいたけ エリンギ えのき	794	35.9
25	水		○	ピリ辛ラーメン 芋と大豆のゆかり和え パイナップル	豚肉 みそ たまご 大豆	中華麺 ジャガ芋	にんじん こまつな キムチ パイン	799	28.7
26	木		○	コーンピラフ 魚のスパイスフライ ミネストローネ	豚肉 はたはた 鶏肉 隠元豆	米 ジャガ芋 バター マカロニ	にんじん ピーマン トマト 玉ねぎ コーン きゃべつ	751	25.9
27	金	☆野菜の日 献立	○	麻婆なす丼 もやしのナムル おかしな目玉焼き	豚肉 生揚げ みそ 寒天 カルピス	米 麦 ごま	にんじん いら こまつな なす 玉ねぎ きゅうり もやし もも	836	25.2
30	月		○	ドライカレー カントリーサラダ オニオンポタージュ	鶏肉 えび いか 豆乳 生クリーム 大豆	米 麦 バター	にんじん ピーマン パセリ 玉ねぎ セロリ きゃべつ きゅうり コーン	748	23.9

※学校行事、給食予算、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

※両面印刷で、裏は「食育だより」です。

※牛乳は毎日つきます。

