

9月配布用献立表

2026年

北区立堀船中学校

日	献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
1 火	サバトースト 豆乳ポトフ カラフル白玉ポンチ	○	さば(水煮缶詰), 飲用牛乳, 豚小間肉, 豆乳	食パン, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも, 白玉粉, 上白糖	玉ねぎ, キャベツ, ★レモン汁, にんにく, にんじん, セロリー, 黄桃缶ダイス, りんご缶詰	828 kcal 30.1 g
2 水	ソース焼きそば 冬瓜と卵のスープ ココア蒸しパン	○	豚小間肉, いか, 飲用牛乳, たまご, 調理用牛乳	蒸し中華めん, サラダ油, ごま油, 澱粉, 小麦粉, バター, 上白糖	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, 玉ねぎ, ピーマン, とうがら, ねぎ, チンゲン菜	807 kcal 33.5 g
3 木	ごまごまご飯 ししゃものカレー揚げ さつまいもサラダ すいとん	○	飲用牛乳, ししゃも 20g, たまご, 豚小間肉	精白米, おおむぎ(押麦), 黒いりごま, 白いりごま, 小麦粉, 大豆白絞油, さつまいも, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	きゅうり, キャベツ, しょうが, だいこん, にんじん, ねぎ	737 kcal 28.4 g
4 金	ハヤシライス【備蓄米】 海藻サラダ 冷凍みかん	○	豚小間肉, 飲用牛乳, サラダ海藻	精白米, サラダ油, バター, 小麦粉, 上白糖	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, ホールトマト, キャベツ, もやし, ホールコーン缶, ★冷凍みかん	734 kcal 22.6 g
7 月	きな粉揚げパン チキンピーンズ 富良野メロン	○	きな粉, 飲用牛乳, 大豆(国産、乾), 鶏小間肉	ショートニングパン, 大豆白絞油, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, バター	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, グリンピース(冷凍), にんにく, ダイストマト, 富良野メロン	743 kcal 26.4 g
8 火	ビビンバ丼 野菜チップ ワンタンスープ	○	豚小間肉, 飲用牛乳, あおのり	精白米, サラダ油, 上白糖, 澱粉, 白いりごま, ごま油, さつまいも, 大豆白絞油, わんたんの皮(乾燥)	しょうが, にんにく, もやし, こまつな, にんじん, ぜんまい(水煮), かぼちゃ, れんこん, 玉ねぎ, キャベツ	735 kcal 25.1 g
9 水	鮭のちらし寿司 すき焼き風 菊花和え	○	鮭角切り(皮なし), 刻みのり, 飲用牛乳, 豚小間肉, 生揚げ	精白米, 上白糖, 三温糖, 白いりごま, サラダ油, じゃがいも, 糸こんにゃく	れんこん, かんぴょう(乾), 干し椎茸, 冷凍さやいんげん, ごぼう, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, はくさい, こまつな, キャベツ, きくの花	739 kcal 32.9 g
14 月	スパゲティミートソース フレンチサラダ スイートポテト	○	豚ひき肉, 大豆(国産、乾), 粉チーズ, 飲用牛乳, 調理用牛乳, たまご	スパゲッティ, サラダ油, 上白糖, さつまいも, バター	にんにく, しょうが, マッシュルーム缶, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, ホールトマト, パセリ缶, きゅうり, ホールコーン缶, もやし, キャベツ	832 kcal 33.4 g
15 火	ひじきじゃこごはん【備蓄米】 鯖の味噌煮 わかめともやしの胡麻酢和え きのこ汁 桃ゼリー	○	干しひじき, ちりめんじゃこ, 糸けずり節, 飲用牛乳, さば切り身 70g, 赤みそ, カットわかめ, 豆腐, 油揚げ, 粉寒天	精白米, 上白糖, 白すりごま, ごま油	しょうが, もやし, にんじん, きゅうり, しめじ, えのきたけ, こまつな, 桃ジュース, 黄桃缶ダイス	775 kcal 36.1 g
16 水	キムタクご飯 春雨のナムル 中華コーンスープ 学給だいふく	○	豚小間肉, 飲用牛乳, ロースハム, 豆腐, たまご	精白米, おおむぎ(押麦), ごま油, はるさめ, 白すりごま, 上白糖, 澱粉	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 白菜キムチ, ピーマン, 刻みたくあん, もやし, きゅうり, ねぎ, たけのこ(水煮), ホールコーン缶	756 kcal 26.3 g
17 木	レーズンシナモンロールパン ボルシチ フルーツヨーグルト	○	飲用牛乳, 豚小間肉, レーズン(乾), 粉チーズ, プレーンヨーグルト	ぶどうパン 70g, ソフトマーガリン, グラニュー糖, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, マッシュルーム缶, ホールトマト, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, グリンピース(冷凍), ★みかん缶, パインビッツ, 黄桃缶ダイス, バナナ	820 kcal 29.1 g
18 金	中華丼 青のりポテト大豆 わかめスープ	○	豚小間肉, ★むきえび, いか, オイスターソース, 飲用牛乳, 大豆(国産、乾), あおのり, カットわかめ, 豆腐	精白米, サラダ油, 上白糖, 澱粉, じゃがいも, 大豆白絞油, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ(水煮), にんじん, はくさい, ねぎ, えのきたけ	742 kcal 33.2 g
24 木	ご飯 魚のオーロラソース焼き カリカリ油揚げのサラダ 生揚げの味噌汁	○	飲用牛乳, ホキ 70g, 油揚げ, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, サラダ油, バター, マヨネーズ, 上白糖, ごま油	パセリ缶, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, ねぎ, こまつな	745 kcal 32.7 g
25 金	さつま芋ご飯 塩肉じゃが お月見団子	○	飲用牛乳, 豚小間肉, 絞豆腐	精白米, さつまいも, 黒いりごま, サラダ油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 上白糖, 塩こうじ, 白玉粉, 上新粉, 澱粉	にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, 冷凍さやいんげん	776 kcal 24.3 g
28 月	ピザトースト パンプキンポタージュ ぶどう	○	ベーコン, ピザチーズ, 飲用牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム	食パン 70g, サラダ油, 乾燥マッシュポテト, バター, 小麦粉	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, ホールコーン缶, ピーマン, ホールトマト, にんじん, かぼちゃ, パセリ缶, 巨峰	782 kcal 29.6 g
29 火	バターかきたまうどん ひよこ豆のサラダ いかのかりん揚げ	○	鶏小間肉, たまご, 飲用牛乳, ひよこまめ(乾), いか	冷凍うどん, サラダ油, 澱粉, バター, 上白糖, 小麦粉, 大豆白絞油	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, しめじ, こまつな, きゅうり, しょうが	752 kcal 34.8 g
30 水	ビーフドライカレー ツナ大根サラダ ベーコンポテトスープ	○	豚ひき肉, 大豆(国産、乾), ピザチーズ, 飲用牛乳, ツナ, カットわかめ, ベーコン	精白米, おおむぎ(押麦), サラダ油, 小麦粉, バター, 上白糖, ごま油, 白いりごま, じゃがいも, 澱粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリー, にんじん, マッシュルーム缶, だいこん, ホールコーン缶, チンゲン菜	824 kcal 31.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。