

# 令和6年9月の献立表



鎌倉区立第一中学校

日	献立名	主として体の組織をつくる			主として調子を整え病弱にかりにくくする		主にエネルギーになる		エネルギー Cal たんぱく質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	魚乳類 海藻類	緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・(1) 雑穀類	油脂類 種実類		
2月	アメリカライス、ごぼう入りドライカレー 彩りトマトのマリネ、さきとわかめのスープ	豚肉 とり肉 いんげん豆	牛乳 わかめ	人参 トマト ピーマン トマト	白く 生姜 玉ねぎ ごぼう 大根 きゅうり さき ねぎ トマト	米 玄米 米粉 さとう	マカロン 米油 揚げ油	821 28.0	
3日	きんご飯 みそ汁 豚肉とさすのみを炒め すいか	豚肉 生揚げ おで いんげん豆	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	生姜 トマト キャベツ いんげん 大根 ねぎ すいか	米 もちきま さとう 玄米	米油 ごま油	782 35.8	
4日	ご飯 とろろとビーフンスープ 焼き魚-サ 野菜のキムチ炒め	魚 豚肉 とろろ	牛乳	人参 トロ チンゲン菜 小松菜	キャベツ トロ 生姜 もやし キムチ とろろ 玉ねぎ	米 ぎょうざの皮 玄米 ビーフン 揚げ油	米油 ごま油 油	803 33.2	
5日	玉目あんかけ焼きそば 小豆まんじゅう	豚肉 いん ホリスム 小豆	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 切りこ もやし 白菜 ねぎ	中華そば 玄米 小麦粉 米粉 さとう	米油 ごま油 油	858 34.4	
6日	古代黒米ご飯 黒大豆とひじきの炒め煮 鯖の黒ごまみそダレ とろろ昆布汁	鯖 たらこ とり肉 大豆 おで、とろろ	牛乳 昆布 ひじき わかめ	人参	生姜 大根 ねぎ	米 黒米 さとう こめかき	米油	822 32.7	
9日	菊花ご飯 五月汁 みそらし団子	豚肉 生揚げ 油あげ とろろ	牛乳 昆布	人参 小松菜	菊 しいたけ 大根 ねぎ 白菜	米 さとう 揚げ油 玄米 上新粉 白玉粉	米油	798 27.1	
10日	チキン照り焼きセルフバナー カレーチュー マカロニサラダ	とり肉 ホリスム 豚肉	牛乳 生クリーム	人参	生姜 セロリ きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ グリーンピース	パン マカロニ 揚げ油 米粉	米油 半固体状 ドレッシング	825 36.1	
11日	もち麦ご飯 香め汁 肉しゃがコロック 塩もみ野菜	豚肉 とろろ おで	牛乳	人参 水菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 香めこ ねぎ	米 もち麦 さとう 米粉 揚げ油 小麦粉 米粉	米油	812 27.6	
12日	オムチキライス コンスラダ にらしゃがスープ すいか	とり肉 卵 ペコニ	牛乳 調理牛乳	人参 たら トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ ホリスム もやし ねぎ さき すいか	米 麦 さとう 揚げ油	マカロン 米油 ごま油	837 29.4	
13日	五穀ご飯 白菜の炊き割り 1枚蒸しあん さまの生姜煮 ねぎときのこのみそ汁	さば 1枚 とろろ おで	牛乳 もすく	人参 小松菜	生姜 1センチ ねぎ 白菜 大根 めし さき	米 玄米 麦 おで さとう 粉 さき 揚げ油	ごま	878 34.6	
17日	里もご飯 さすときゅうりのもみ漬け 石狩汁 お月見団子	鮭 とろろ おで きんご	牛乳 昆布	人参 かぼちゃ	さす きゅうり 大根 生姜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	米 麦 さとう 揚げ油 こめかき 揚げ油 白玉粉 黒砂糖	ごま	819 28.6	
18日	麦ご飯 生揚げのからたま汁 鯖の昆布焼 大根漬	豚肉 鯖 生揚げ 卵 おで	牛乳 昆布	たら 小松菜	大根 玉ねぎ ねぎ	米 麦	米油 ごま	866 37.0	
19日	さすとトマトソースのセルフバナー もやしサラダ フルーツ白玉ハンバーグ	豚肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ トマトソース	さす トマト 玉ねぎ 揚げ油 きゅうり かつお節 おで、揚げ油 調味料	小麦粉 さとう 白玉粉	揚げ油 米油 ごま油	864 31.4	
20日	三色おぼろ けんちん汁 白菜のわかび和え	とり肉 1枚 きんご とろろ	牛乳 昆布	人参 小松菜	白菜 ごぼう 大根 ねぎ ねぎ	米 もち米 さとう こめかき 揚げ油	ごま 米油 ごま油	809 29.0	
24日	ゆかりご飯 1枚団子入り北海汁 鮭のチャンチャン焼き	鮭 おで 豚肉 たら	牛乳 昆布	人参 ピーマン グリーンピース	キャベツ 玉ねぎ ホリスム ねぎ	米 麦 さとう 揚げ油 玄米	マカロン 米油	805 41.1	
25日	セルフフレッシュバナー 野菜チャウダー ツナのポテトグラタン	ペコニ ツナ缶 ホキ	牛乳 チーズ 生クリーム 調理牛乳	人参 小松菜	ホリスム グリーンピース 玉ねぎ カリフラワー	パン 米粉 小麦粉 米粉 揚げ油	米油 マカロン 半固体状 ドレッシング	811 35.4	
26日	カレーポテト オムレツ チーズスープ	豚肉 ペコニ とり肉 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ マヨネーズ 生姜 グリーンピース しいたけ ねぎ キャベツ	米 玄米 玄米 さとう 米粉	マカロン 米油	838 37.5	
27日	ご飯 生揚げときのこのみそ汁 しゃもの南蛮漬 野菜のナムル	豚肉 生揚げ おで	牛乳 しゃも	人参 厚揚げ	ねぎ もやし トマト 生姜 大根 さき めし	米 米粉 玄米 さとう	米油 ごま油 ごま	806 33.6	
30日	わかめご飯 豚キャベツのみそ汁 揚げ油の玉目煮	とり肉 大豆 豚肉 おで とろろ	牛乳 わかめ 昆布	人参 じゃがいも 小松菜	白かき キャベツ ねぎ	米 麦 さとう 揚げ油 こめかき	ごま 米油	796 34.9	

食料購入等の都合で献立を変更する場合があります。