

平成30年度 8・9月献立表

東京都立富士高等学校附属中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
8/30	木	○	ハヤシライス コーンが カルピスゼリー	牛乳,豚肉,生クリーム,寒天	米,麦,油,じゃがいも,薄力粉,バター,上白糖,ざらめ糖,三温糖	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,りんご,キャベツ,コーン,きゅうり,蜜柑缶	770 Kcal 22.7 g	
8/31	金	○	麻婆茄子丼 春雨スープ ナムル 小玉すいか	牛乳,豚肉,豆腐,ほたてがい	米,油,上白糖,片栗粉,ごま油,油,はるさめ,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら,なす,にんじん,もやし,きゅうり,小玉すいか	796 Kcal 26.4 g	
3	月	○	いわしのかば焼き丼 吉野汁 もやしと人参の炒め物	牛乳,いわし,鶏肉,竹輪,油揚げ,豆腐	精白米,片栗粉,揚げ油,三温糖,干しうどん,油	しょうが,にんじん,こんにゃく,もやし,こまつな,ねぎ	791 Kcal 32.4 g	
4	火	○	ご飯 野菜スープ タンドリーチキン ポテトサラダ 果物	牛乳,ベーコン,鶏肉,ヨーグルト,ハム	精白米,油,じゃがいも	しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,だいこん,にんにく,レモン,きゅうり,コーン,なし	814 Kcal 33.2 g	
5	木	○	親子丼 キャベツの味噌汁 ゆず風味サラダ 果物	牛乳,鶏肉,たまご,油揚げ,カットわかめ	精白米,油,三温糖,上白糖	玉葱,にんじん,たけのこ,しらたき,みつば,キャベツ,ブロッコリー,コーン,ゆず,冷凍みかん	829 Kcal 31.5 g	
6	木	○	菊花寿司 すまし汁 ししゃもの磯辺揚げ 野菜の辛子和え	牛乳,油揚げ,豆腐,おさかな麵,カットわかめ,ししゃも,あおのり	精白米,上白糖,白いりごま,揚げ油,薄力粉	かんぴょう,にんじん,干し椎茸,いんげん,菊のり,えのきたけ,ねぎ,ごぼう,もやし	762 Kcal 27.5 g	
7	金		【文化祭準備】給食はありません					
11	火	○	セサミトースト トマトシチュー ハニーサラダ ミルクプリン	牛乳,豚肉,粉寒天,豆乳,生クリーム	食パン,バター,ごま,はちみつ,油,薄力粉,三温糖,じゃがいも,揚げ油,上白糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,セロリー,トマト,ブロッコリー,にんじん,黄桃缶	796 Kcal 27.9 g	
12	水	○	ご飯 大根の味噌汁 ピーズコロケ 小松菜とコーンのソテー	牛乳,油揚げ,カットわかめ,豚肉,大豆	精白米,油,じゃがいも,小麦粉,パン粉,揚げ油,バター	だいこん,えのきたけ,ねぎ,玉葱,にんじん,ごぼう,コーン	839 Kcal 31.7 g	
13	木	○	ご飯 かぶのスープ スペイン風オムレツ コーン入りサラダ 果物	牛乳,ベーコン,たまご,粉チーズ,鶏肉	米,じゃがいも,オリーブ油,バター,上白糖,油	かぶの葉,かぶ,しめじ,玉葱,マッシュルーム,にんにく,キャベツ,ブロッコリー,コーン,パセリ,りんご	855 Kcal 30.8 g	
14	金	○	ご飯 小松菜とえのきの味噌汁 アジフライ ひじきと枝豆のサラダ	牛乳,豆腐,あじ,ひじき	米,薄力粉,パン粉,揚げ油,ごま油,三温糖	ごぼう,えのきたけ,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,えだまめ	796 Kcal 36.3 g	
18	火	○	回鍋肉丼 豆腐とワカメのスープ ハリハリ春雨サラダ	牛乳,豚肉,豆腐,カットわかめ	米,麦,油,上白糖,片栗粉,ごま油,はるさめ,油,三温糖,揚げ油,わたしの皮	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,キャベツ,青ピーマン,ねぎ,こまつな,もやし	802 Kcal 27.4 g	
19	水	○	ご飯 みそ汁 ボークチャップ 青菜のおひたし 果物	牛乳,油揚げ,カットわかめ,豚肉	米,じゃがいも,油	玉葱,マッシュルーム,こまつな,もやし,ほうれんそう,えのきたけ,なし	784 Kcal 35.8 g	
20	木	○	ナン ドライカレー 人参ラペ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,まぐろ缶詰,ヨーグルト	ナン,油,バター,薄力粉,オリーブ油	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム,コーン,こまつな,レモン,ちきょう(甘酢漬),パイナップル缶,黄桃缶,蜜柑缶詰	816 Kcal 30.6 g	
21	金	○	昆布ご飯 お月見白玉汁 すき焼き煮 果物	牛乳,刻み昆布,油揚げ,鶏肉,豚肉,豆腐	米,白玉もち,片栗粉,油,じゃがいも,三温糖	にんじん,板こんにゃく,こまつな,ねぎ,玉葱,しらたき,はくさい,しゅんぎく,りんご	863 Kcal 32.7 g	
25	火	○	沖縄そば 厚揚げの味噌炒め 黒米入りおはぎ	牛乳,豚肉,生揚げ,きな粉	蒸し中華めん,サラダ油,三温糖,ごま油,もち米,米,黒米,上白糖	ねぎ,しょうが,にんじん,チンゲンツアイ,万能ねぎ,干し椎茸,青ピーマン	870 Kcal 32.2 g	
26	水	○	キムチ炒飯 卵スープ チャブチェ 杏仁豆腐ゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉,たまご,カットわかめ,生クリーム,粉寒天	米,麦,油,片栗粉,はるさめ,ごま油,三温糖,上白糖	にんじん,はくさい(キムチ漬),青ピーマン,万能ねぎ,生しいたけ,にんにく,ごぼう,赤ピーマン,レモン,蜜柑缶	770 Kcal 24.8 g	
27	木	○	栗おこわ さつま芋の味噌汁 さんまの塩焼き 筑前煮	牛乳,油揚げ,カットわかめ,さんま,鶏肉	米,もち米,栗,さつまいも,油,三温糖	玉葱,だいこん,れんこん,にんじん,たけのこ,ごぼう,こんにゃく,干し椎茸,いんげん	821 Kcal 31.1 g	

今月の都内産野菜
小松菜

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります。
「牛乳」欄に○印の付いている日には牛乳が出ます。

9月の平均 814 Kcal
31.1 g

本校では、行事や季節、旬の食材を意識して献立作成をしています。行事や季節の献立については**太字**で表記しています。また都内産の野菜の利用についても、八百屋さんをお願いし、出回っているときには都内産の納品を優先していただいています。納品予定都内産野菜は別途記載します。また、毎月数回、西東京市の田倉農園さんから野菜を直送で納品して頂いています。田倉農園の産直野菜は、献立表上に**太字**で表記しています。ご参考になさってください。

- 9日は「重陽の節句」で、菊の節句ともいわれます。少し早めの6日に、食用菊の花を散らした「菊花寿司」を作ります。
- 15日は「ひじきの日」です。14日の給食では、「ひじきと枝豆のサラダ」をだします。
- 25日は沖縄の郷土料理「沖縄そば」がです。また、お彼岸にちなんで「おはぎ」もつきます。
- 27日の給食は「栗おこわ」と「さんまの塩焼き」を出します。秋の味覚を味わいましょう。