

平成31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	金	○	カレーライス コーンサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳,豚肉,レンズまめ	米,麦,油,じゃがいも,薄力粉,砂糖	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ, コーン,にんじん,きゅうり,カッパ ジュース,温州蜜柑缶	849 Kcal 27.0 g	
2	月	○	麻婆茄子丼 春雨スープ ナムル フルーツミックス <small>給食開始 12:00~</small>	牛乳,豚肉,豆腐,ほたてがい	米,油,砂糖,片栗粉,ごま油,揚げ油, はるさめ,白いりごま	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,もや し,きゅうり,パイン缶,黄桃缶,温州 蜜柑缶	819 Kcal 26.6 g	
3	火	○	五目炊き込みご飯 みそ汁 野菜炒め 果物 <small>給食開始 12:00~</small>	牛乳,鶏肉,油揚げ	米,砂糖,油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,たけのこ,干し椎 茸,いんげん,にんじん,玉葱,キャベ ツ,青ピーマン,しいたけ,ねぎ,冷凍 みかん	749 Kcal 26.2 g	
4	水	○	ご飯 コロコロ野菜スープ スパイシーチキン ポテトサラダ 果物 <small>給食開始 12:00~</small>	牛乳,ベーコン,鶏肉,ハム	米,油,じゃがいも	しょうが,セロリ,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	808 Kcal 32.8 g	
5	木	○	セサミトースト トマトシチュー ハニーサラダ アップルゼリー <small>給食開始 12:00~</small>	牛乳,豚肉	食パン,バター,ごま,はちみつ,薄 力粉,砂糖,じゃがいも,油	玉葱,にんじん,マッシュルーム, キャベツ,セロリ,トマト,プロッ コリー,にんじん,りんごジュース	813 Kcal 27.8 g	
6	金		【文化祭準備】給食はありません					
10	火	○	菊花寿司 すまし汁 ししゃもの磯辺揚げ 小松菜サラダ <small>重陽の 節句献立</small>	牛乳,油揚げ,豆腐,わかめ,ししゃ も,あおのり	米,砂糖,ごま,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, キャベツ,こまつな	755 Kcal 26.0 g	
11	水	○	ご飯 かぶのスープ スペイン風オムレツ グリーンサラダ 果物	牛乳,ベーコン,たまご,チーズ,鶏肉	米,じゃがいも,オリーブ油,砂糖油	かぶ(葉),かぶ,しめじ,玉葱,マッ シュルーム,にんにく,キャベツ,プ ロッコリー,コーン,パセリ,りんご	817 Kcal 30.8 g	
12	木	○	ご飯 みそ汁 魚のホイル焼き きゅうりの酢の物 <small>家庭科(1-2)イホし献立</small>	牛乳,鮭,わかめ	米,じゃがいも,油,砂糖	ねぎ,玉葱,えのき,しめじ,にんじん, きゅうり	740 Kcal 32.8 g	
13	金	○	昆布ご飯 お月見汁 すき焼き煮 果物 <small>お月見 献立</small>	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,砂糖	にんじん,こんにゃく,こまつな,ね ぎ,玉葱,はくさい,しゅんぎく,巨峰	857 Kcal 32.9 g	
17	火	○	スパゲティミートソース 野菜サラダ 果物 <small>家庭科(1-3)イホし献立</small>	牛乳,豚肉,大豆	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱, にんじん,トマト缶,マッシュルー ム,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	755 Kcal 31.1 g	
18	水	○	ご飯 大根のみそ汁 ビーンズコロケ 小松菜とコーンのソテー <small>給食開始 12:00~</small>	牛乳,油揚げ,わかめ,豚肉,大豆	米,油,じゃがいも,小麦粉,パン粉, オリーブ油	だいこん,えのき,ねぎ,玉葱,にんじ ん,こまつな,コーン	843 Kcal 31.8 g	
19	木	○	回鍋肉丼 豆腐わかめのスープ パリパリ春雨サラダ	牛乳,豚肉,豆腐,わかめ	米,麦,油,砂糖,片栗粉,ごま油,はる さめ,わんたんの皮	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	801 Kcal 27.1 g	
20	金	○	コーンライス クリームシチュー イタリアンサラダ 果物	牛乳,鶏肉,あさり,調理牛乳,クリー ム,ベーコン	米,油,じゃがいも,薄力粉,バター, オリーブ油,砂糖	コーン,にんにく,玉葱,にんじん,プ ロッコリー,キャベツ,なし	812 Kcal 27.6 g	
24	火	○	雑穀入りさつまいもご飯 里芋のみそ汁 さんまの塩焼き 筑前煮	牛乳,油揚げ,わかめ,さんま,鶏肉	米,麦,きび,ひえ,あわ,さつまいも, ごま,さといも,油,砂糖	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	844 Kcal 32.6 g	
25	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 ちゃんこ汁 白玉小豆	牛乳,鶏肉,高野豆腐,鶏肉,油揚げ, 豆腐,あずき	米,麦,油,砂糖,ごま油,白玉もち	しょうが,にんじん,干し椎茸,絹さ や,ごぼう,こんにゃく,はくさい,し めじ,こまつな	888 Kcal 34.2 g	
26	木	○	キムチチャーハン 海藻スープ チャブチェ 杏仁豆腐ゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ,もずく,ク リーム,寒天	米,油,ごま,片栗粉,はるさめ,ごま 油,砂糖	にんじん,はくさい,キムチ漬,青 ピーマン,ねぎ,しいたけ,にんにく, こまつな,レモン,温州蜜柑缶	789 Kcal 26.7 g	
30	月	○	ご飯 のりの佃煮 田舎汁 さばの辛子しょうゆかけ ひじきのサラダ	牛乳,のり,鶏肉,生揚げ,さば,干ひ じき	米,砂糖,油,片栗粉,ごま油	ごぼう,こんにゃく,にんじん,だい こん,しめじ,ねぎ,しょうが,キャベ ツ,きゅうり,コーン	774 Kcal 31.6 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。

8・9月の平均 **1804 Kcal**
29.9 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、八百屋さんにお願ひ、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」です。菊の節句ともいわれます。給食では10日に食用菊の花を散らした「菊花寿司」を作ります。
- 13日は「十五夜」です。給食では「お月見汁」を出します。
- 24日の給食は「さんまの塩焼き」を出します。秋の味覚を味わいましょう。