

2025年度



9月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		1人あたり たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 火	🍷タンザニア料理🍷								
	ピラウ		鶏肉			玉ねぎ	精白米 じゃが芋 上白糖	油, 油	769 kcal 29.4 g
	カチュンバリ	○			トマト	キャベツ, 玉ねぎ きゅうり		オリーブ油	
	スープ・ヤ・プエザ		ベーコン たこ, えび		人参 トマト缶	にんにく, セロリ 玉ねぎ, レモン果汁		油	
3 水	バナナ蒸しケーキ		鶏卵	牛乳		バナナ	薄力粉, 三温糖		756 kcal 27.8 g
	サラダうどん		豚肉		人参, にら	キャベツ, もやし しょうが	うどん, 三温糖	ごま油	
	ポテトのおやき	○	ベーコン			ホールコーン, 玉ねぎ	じゃが芋 でん粉	バター	
	冷凍みかん					みかん			
4 木	★串の日★								746 kcal 22.5 g
	ごはん						精白米		
	串カツ	○	ウイナー			長ねぎ, ブッキーニ	薄力粉, パン粉	油	
	キャロットドレサラダ				小松菜, 人参	キャベツ, コーン レモン果汁	はちみつ	油	
5 金	★黒の日(6日)★								727 kcal 26.7 g
	ゆかりごはん						精白米		
	ししゃもの黒ごま揚げ	○		ししゃも			薄力粉	油 黒ごま	
	もやしとめかぶのさっぱり和え			めかぶ	小松菜 赤ピーマン	もやし, レモン果汁	三温糖		
8 月	∞商店街コラボ給食∞								806 kcal 29.4 g
	雑穀ごはん						精白米, 雑穀		
	びのさんのチキントマト煮	○	鶏肉		赤ピーマン 人参 いんげん	にんにく, 玉ねぎ ブッキーニ, なす 黄ピーマン	上白糖	オリーブ油	
	コーンサラダ				小松菜	キャベツ, きゅうり とうもろこし, 玉ねぎ	上白糖	油	
9 火	ミルクコーヒーゼリー			アガー 牛乳			上白糖		721 kcal 33.7 g
	🍷2年職場体験🍷重陽の節句🍷								
	ごはん						精白米		
	赤魚の西京焼き	○	赤魚, みそ 油揚げ 削り節		小松菜	しょうが 菊の花, もやし, 白菜 しめじ	三温糖 三温糖		
10 水	菊かまぼこのすまし汁		鶏肉 かまぼこ		人参, 小松菜	長ねぎ		油	738 kcal 31.0 g
	🍷2年職場体験🍷PTA試食会								
	ごはん						精白米		
	鉄火みそ	○	みそ, 大豆			ごぼう	三温糖	油 黒ごま	
11 木	卵入りえびチリ		えび, 鶏卵			にんにく, しょうが 長ねぎ	でん粉, 三温糖	油	728 kcal 33.3 g
	キャベツの中華スープ		鶏肉		人参, 小松菜	長ねぎ, キャベツ		油	
	🍷2年職場体験🍷🍷カナダ料理🍷								
	メープルトースト	○	さけ	牛乳 生クリーム	人参, パセリ	玉ねぎ	胚芽食パン メープルシロップ	マーガリン	
12 金	サーモンのクリーム煮				ほうれん草	にんにく, しめじ エリンギ, えのき	じゃが芋 薄力粉 三温糖	油 バター	750 kcal 32.3 g
	きのこソテーサラダ		ベーコン					油 ごま油	
	🍷鳥取県の郷土料理🍷								
	大山おこわ	○	鶏肉			干し椎茸, わらび ぜんまい	精白米, もち米 三温糖	油	
12 金	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり			薄力粉, でん粉	油	750 kcal 32.3 g
	あごのつみれ汁		鶏卵 とびうお みそ		人参, 小松菜	大根, ごぼう, 長ねぎ しょうが	でん粉		
	梨					梨			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

2025年度



9月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		I類たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16 火	★ひじきの日(15日)★						精白米		732 kcal 33.6 g
	ごはん								
	ひじき入り卵焼き	○	鶏肉, 大豆	ひじき		玉ねぎ, 干しいたけ	三温糖	油	
	野菜ののり酢和え		鶏卵	のり	小松菜	キャベツ, コーン	上白糖		
	里芋のみそ汁		ツナ			玉ねぎ, しめじ	里芋		
17 水	チキンカレーライス	○	鶏肉		人参 トマト缶	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ	精白米, 米粒麦 じゃが芋 薄力粉	油	758 kcal 25.0 g
	わかめとじゃこのサラダ			わかめ じゃこ	小松菜	キャベツ, コーン	上白糖	油	
	サンブルー					ブラム			
18 木	きのこの和風スパゲティ	○	鶏肉	のり	人参, 小松菜	玉ねぎ, しめじ えのき, エリンギ マッシュルーム	スパゲティ 三温糖	クリーム 油, バター	731 kcal 32.2 g
	大根とツナのマヨサラダ		ツナ, みそ		赤ピーマン	大根, キャベツ コーン	三温糖	マヨネーズ	
	トマトスープ		鶏肉		人参, トマト缶 いんげん	玉ねぎ, キャベツ		油	
19 金	シンガポール料理								753 kcal 35.3 g
	ハイナンチーフアン	○	鶏肉			しょうが, 長ねぎ	精白米, 三温糖	ごま油 白ごま	
	シンガポールヌードル		ツナ		ピーマン 赤ピーマン	にんにく, 玉ねぎ キャベツ, もやし	ビーフン	油	
	ヨンタオフー		つみれ 揚げボール 生揚げ		人参 チンゲン菜	白菜, しめじ きくらげ			
22 月	◎3年修学旅行◎								743 kcal 25.1 g
	麻婆なす丼	○	豚肉, 大豆		人参	にんにく, しょうが 長ねぎ, 干し椎茸	精白米, 三温糖 でん粉	油 ごま油	
	中華風コーンスープ りんご		鶏卵		こねぎ	玉ねぎ, コーン りんご	でん粉		
24 水	◎3年修学旅行◎								721 kcal 26.9 g
	焼きそば	○	豚肉, いか	青のり	人参	にんにく, しょうが 玉ねぎ, キャベツ もやし	中華麺	油	
	スイートポテトサラダ 春雨スープ		鶏肉		人参 人参, 小松菜	枝豆, コーン, 玉ねぎ しょうが, 白菜 コーン, 長ねぎ	さつま芋 春雨	油 油	
25 木	◎3年修学旅行◎ 山形県の郷土料理								723 kcal 24.5 g
	ごはん						精白米		
	だし	○		昆布	オクラ, しそ	白菜, きゅうり みょうが, 長ねぎ	三温糖		
	いも煮		牛肉		人参	長ねぎ	こんにゃく 三温糖, 里芋		
	庄内麩のみそ汁		油揚げ 豆腐, みそ	わかめ			麩		
26 金	◎3年修学旅行◎ 長野県の郷土料理								755 kcal 29.1 g
	キムタクごはん	○	豚肉			キムチ, たくあん	精白米	油	
	山賊焼き		鶏肉			しょうが	でん粉	油	
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ			大根, 長ねぎ, えのき 白菜 りんご	上白糖 グラニュー糖	バター	
29 月	チリビーンズドック	○	豚肉	チーズ	人参	にんにく, 玉ねぎ	コッペパン	油	769 kcal 34.3 g
	秋野菜のポトフ		金時豆		人参	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋	油	
	手作りピクルス		豚肉	ひよこ豆	人参	しめじ, まいたけ 大根, きゅうり	さつま芋 三温糖		
30 火	◎2年区連合体育大会◎								753 kcal 28.7 g
	ごはん						精白米		
	鯖の変わり煮	○	さば			オレンジジュース 長ねぎ, しょうが	三温糖, でん粉		
	大根のきんぴら		ササ揚げ		人参 いんげん	大根	こんにゃく 三温糖	油 黒ごま	
	かぶのみそ汁		みそ		人参 かぶ葉	長ねぎ, かぶ			