



# 9月の献立

平成26年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	夕食で補ってほしい食品
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
1	月	○	マーボー丼 チンゲン菜のスープ くだもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 たまご (鶏がら)	米 麦 米油 上白糖 片栗粉 ぐず粉 ごま油	しょうが にんにく しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ 葉ねぎ しめじ チンゲン菜 くだもの (セロリ)	868 34.5	海藻類
2	火	○	パンパン マーガリンサンド スパニッシュオムレツ ミネストローネ	牛乳 ウィナー たまご チーズ ベーコン (鶏がら)	パンパン 黒砂糖パン マーガリン バター オリーブ油 じゃが芋 米油 パミセリ	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン パセリ セロリ にんにく にんじん トマト キャベツ	852 30.7	豆類
3	水	○	梅ご飯 魚の南蛮漬け 酢の物 じゃが芋のみそ汁	牛乳 とろあじ わかめ 油揚げ みそ (煮干し・かつお節)	米 押し麦 ごま 米油 片栗粉 上白糖 春雨 じゃが芋	梅干し ねぎ きゅうり にんじん 小松菜	809 32.2	野菜類
4	木	○	練馬スパゲティ 豆のサラダ	牛乳 まぐろ のり 青大豆 大豆	スパゲティ オリーブ油 三温糖 米油 ごま油 上白糖	にんにく 大根 とうもろこし にんじん キャベツ	813 31.9	芋類 きのこ類
5	金	○	シーフードカレーライス 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 いか えび (鶏がら・豚骨)	米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマト りんご みかん	847 23.8	豆製品類
8	月	○	★十五夜の献立★ 秋の香りご飯 さんまの筒煮 月見汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さんま (昆布・かつお節)	米 もち米 米油 さつまいも 上白糖 里芋 春雨 白玉粉 上新粉	しめじ たけのこ にんじん しょうが 大根 ねぎ 小松菜 かぼちゃ	850 29.8	種実類
9	火	○	★重陽の節句の献立★ ガーリックチャーハン 菊花蒸し チョレギサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご のり	米 押し麦 ごま油 パン粉 片栗粉 もち米 米油 三温糖	にんにく ねぎ しいたけ しょうが にんじん きゅうり 大根 もやし 玉ねぎ りんご	768 28.1	小魚類
10	水	○	ひじきご飯 豆腐の真砂揚げ じゃこの和風サラダ	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 鶏肉 えび たまご ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 米油 しらたき 上白糖 片栗粉	にんじん グリンピース 玉ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし 小松菜	785 28.0	種実類
11	木	○	肉みそサラダうどん フルーツ白玉	牛乳 豚肉 みそ (鶏がら)	うどん ごま油 上白糖 片栗粉 ごま 白玉粉	もやし きゅうり にんじん ミニトマト にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ みかん缶 バイン缶 もも缶 (セロリ)	832 27.8	海藻類 卵類
12	金	○	はちみつレモントースト ビーンズシチュー くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 生クリーム (鶏がら)	胚芽食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	レモン 玉ねぎ にんじん パセリ くだもの (セロリ)	909 29.9	野菜類
16	火	○	ナン 秋なすのキーマカレー チーズポテト ソーダゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト ベーコン チーズ 寒天 (鶏がら)	ナン 米油 上白糖 小麦粉 バター じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン トマト とうもろこし パセリ (セロリ)	767 30.0	魚介類 小魚類
17	水	○	麦ご飯 手作りふりかけ 肉豆腐 焼きとうもろこし	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 昆布 豚肉 豆腐 (かつお節)	米 麦 ごま 上白糖 米油 こんにゃく	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 とうもろこし	834 33.8	果物類
18	木	○	親子丼 けんちん汁	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 (かつお節・昆布・さば節)	米 麦 米油 上白糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	玉ねぎ みつ葉 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	816 31.0	きのこ類
19	金	○	菜飯 お魚のヘルシーハンバーグ 野菜の旨煮	牛乳 豚肉 むろあじ 豆腐 たまご 鶏肉 うずら卵 (かつお節)	米 押し麦 パン粉 上白糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	しょうが にんにく しそ葉 玉ねぎ 大根 しいたけ にんじん さやいんげん	869 35.4	果物類
22	月	○	けんちんうどん 二色おはぎ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉 (かつお節・昆布)	うどん 里芋 こんにゃく 上白糖 米 もち米 麦 ごま	にんじん 大根 ごぼう しいたけ 小松菜 ねぎ くだもの	787 23.4	野菜類 乳類
24	水	○	きびご飯 さばの一夜干し焼き カレー肉じゃが 切干ときゅうりのごま酢あえ	牛乳 さば 豚肉 (かつお節)	米 きび 米油 じゃが芋 三温糖 バター ごま 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん 切干大根 きゅうり	976 41.9	豆類
26	金	○	みそカツ丼 磯の香あえ 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 たまご みそ 八丁みそ のり 寒天 乳酸菌飲料 (かつお節)	米 麦 小麦粉 パン粉 米油 三温糖 ごま 上白糖	キャベツ 小松菜 もやし 白菜 にんじん アセロラジュース	791 32.6	きのこ類
29	月	○	キムチチャーハン しゅうまい 中華風コンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご (鶏がら)	米 麦 ごま油 ごま しゅうまいの皮 パン粉 片栗粉 米油 じゃが芋	にんにく しょうが しいたけ にんじん たら ねぎ 白菜 グリンピース 玉ねぎ とうもろこし パセリ (セロリ)	824 32.5	乳類
30	火	○	パンキンパン フライドチキン ABCスープ シトラスゼリー	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン 寒天 (鶏がら)	パンキンパン 米油 米粉 小麦粉 じゃが芋 ABCマカロニ 上白糖	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン オレンジジュース グレープフルーツジュース (セロリ)	852 32.7	種実類 野菜類

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。
- ★ 牛乳予定産地(7月) 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道。

	1人1回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	834	31.1	24.8(26.8%)	345	2.9	253	0.53	0.63	32	5.4	3.2
学校給食 摂取基準	820	30 (25~40)	エネルギーの 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク