



9月の献立



令和元年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	牛乳 シーフードカレーライス イタリアンサラダ	牛乳 とり肉 やりいか えび	米 麦 米油 ジャが芋 小麦粉 バター 砂糖 オリーブ油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	881	10.9	23.3	3.1
3	火	牛乳 ゆかりご飯 鶏のから揚げ ワントンスープ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 豚肉 アガー	米 片栗粉 小麦粉 米油 ごま油 ワンタンの皮 砂糖	生姜 にんじん 白菜 もやし ねぎ たら ぶどうジュース	886	12.7	25.5	2.8
4	水	牛乳 四川豆腐丼 春雨入りナムル	牛乳 鶏もも 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 でん粉 ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	787	14.5	22.3	4.1
5	木	牛乳 練馬スパゲティ 焼肉サラダ	牛乳 まぐろ缶 のり 豚肉	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 こんにゃく ごま油	にんにく 大根 もやし きゅうり にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン さやいんげん	787	15.7	32.0	3.9
6	金	牛乳 メキシカンライス イタリアンスープ	牛乳 とり肉 ウインナー ベーコン チーズ 卵	米 麦 バター 米油 じゃが芋 パン粉	にんにく ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ コーン マッシュルーム トマト 小松菜	784	13.5	27.7	3.8
9	月	☆重陽の節句献立☆ 牛乳 五穀わかめご飯 菊花しゅうまい 菊花汁 くだもの	牛乳 炊き込みわかめの素 豚ひき肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	米 麦 押麦 きび あわ 白ごま しゅうまいの皮 パン粉 片栗粉 ごま油 米油	生姜 たまねぎ 干しいたけ ごぼう まいたけ にんじん 大根 ねぎ 小松菜 くだもの	834	15.8	27.1	3.6
10	火	牛乳 ココアパン スパニッシュオムレツ パンキンポタージュ	牛乳 ベーコン ウインナー 卵 チーズ 鶏むね 生クリーム	ココアパン バター 米油 オリーブ油 ジャが芋 小麦粉	たまねぎ 赤ピーマン ピーマン かぼちゃ コーン	853	14.6	40.3	4.1
11	水	牛乳 ご飯 肉じゃが きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 さつま揚げ	米 米油 こんにゃく ジャが芋 砂糖 ごま油 しらたき 白ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう	792	13.0	19.2	2.4
12	木	牛乳 さんまの蒲焼き丼 鶏ごぼう汁 糸寒天のおかかあえ	牛乳 さんま とり肉 さつま揚げ 糸寒天 かつお節	米 麦 片栗粉 砂糖 白ごま 米油	生姜 にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 小松菜 ねぎ キャベツ かぶ	866	14.8	31.7	3.6
13	金	☆十五夜の献立☆ 牛乳 秋の香りご飯 いものこ汁 月見団子	牛乳 とり肉 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 きな粉	米 もち米 米油 粟 砂糖 ごま油 里芋 こんにゃく 白玉粉 上新粉 黒砂糖	しめじ たけのこ にんじん 大根 白菜 小松菜 ねぎ かぼちゃ	820	14.0	20.6	2.8
17	火	牛乳 ご飯 ししゃものカレー焼き みそポテト 実だくさんみそ汁	牛乳 ししゃも みそ 豆腐	米 小麦粉 米油 じゃが芋 白すりごま 砂糖 こんにゃく	ごぼう にんじん たまねぎ 大根 小松菜	867	12.6	22.1	3.2
18	水	☆ラグビーワールドカップ献立☆ 牛乳 ソフトフランスパン ボルシチ フレンチサラダ カスタードプリン	牛乳 豚肉 クリーム 卵	ソフトフランスパン 米油 じゃが芋 砂糖 グラニュー糖	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 ビーツ キャベツ ほうれん草 コーン	764	15.0	34.6	3.5
19	木	牛乳 麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 おひたし	牛乳 とり肉 かつお節	米 麦 片栗粉 ジャが芋 米油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン しめじ コーン キャベツ もやし	802	12.5	24.7	2.3
20	金	☆お彼岸の献立☆ 牛乳 けんちんうどん 二色おはぎ ミニトマト	牛乳 とり肉 油揚げ きな粉	うどん 里芋 こんにゃく 砂糖 米 もち米 麦 黒すりごま	にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ ミニトマト	783	13.3	15.7	3.2
24	火	牛乳 ナン 秋なすのキーマカレー チーズポテト おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ヨーグルト ベーコン チーズ 寒天	ナン 米油 砂糖 小麦粉 バター ジャが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト缶 コーン 桃缶	856	14.6	28.9	4.4
25	水	牛乳 ご飯 鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 さば みそ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 米油	生姜 切干大根 にんじん さやいんげん 干しいたけ 小松菜 たまねぎ ねぎ	813	17.3	25.6	4.1
27	金	牛乳 味噌カツ丼 おかかあえ 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 卵 みそ かつお節 寒天 乳酸菌飲料	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 白ごま アセロラジュース	キャベツ ほうれん草 大根 もやし にんじん	787	13.4	19.8	2.2
30	月	牛乳 押し麦ご飯 かぼちゃコロッケ 野菜の辛子あえ みそ汁	牛乳 大豆 豚ひき肉 卵 高野豆腐 わかめ みそ	米 押麦 米油 ジャが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ もやし きゅうり ねぎ	853	12.8	25.0	3.7

- ★ 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。
- ★ お米は秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地(7月まで) 東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道。



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	823	13.9	25.9	3.3	340	110	2.7	257	0.44	0.56	38	5.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



「早寝早起き朝ごはん」
運動シボルマーク