

# 9月の献立

令和3年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	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)
1	水	○	チリビーンズライス れんこんサラダ	豚肉 大豆 牛乳 まぐろ缶	米 押麦 バター 米油 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり トマト缶 トマトピューレ れんこん キャベツ	881	14.7	29.9	3.5
2	木	○	スパゲティラタトゥイユ マセドアンサラダ くだもの	ベーコン 鶏肉 みそ チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 はちみつ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 なす コーン ズッキーニ 大根 きゅうり なし	728	15.5	27.2	2.5
3	金	○	親子丼 野菜たっぷりみそ汁	鶏肉 卵 牛乳 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	たまねぎ みつば にんじん 白菜 小松菜 ねぎ	775	16.1	25.9	3.7
6	月	○	ご飯 さばのみそ煮 切干大根のはりはりあえ すまし汁	牛乳 さば みそ ハム 豆腐 はんぺん	米 砂糖 ごま ごま油	生姜 切干大根 きゅうり にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ	747	17.9	28.8	3.9
7	火	○	押し麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 ごまおかか和え	牛乳 鶏肉 かつお節	米 押麦 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖 黒ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン しめじ コーン 小松菜 もやし	752	14.0	26.4	2.6
8	水	○	チャンポン麺 うずら煮卵 杏仁フルーツ	豚肉 竹輪 いか 牛乳 うずら卵 寒天	中華めん ごま油 米油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし みかん缶 バインアップル缶 桃缶	862	15.6	21.7	3.9
9	木	○	☆重陽の節句献立☆ 五目炊き込みご飯 菊花しゅうまい 菊花汁	鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐	米 米油 砂糖 しゅうまいの皮 パン粉 片栗粉 ごま油	にんじん 干しいたけ ごぼう みつば 生姜 たまねぎ まいたけ 大根 ねぎ 小松菜	824	18.1	33.1	3.2
10	金	○	ご飯 ヘルシーハンバーグ ごぼうと蓮根の金平 さつま芋のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 パン粉 砂糖 米油 こんにゃく 白ごま ごま油 さつま芋 焼きふ	たまねぎ 大根 ごぼう にんじん れんこん 葉ねぎ	803	15.6	25.7	3.6
13	月	○	いわしの蒲焼き丼 糸寒天おかか和え だんべえ汁	いわし 牛乳 寒天 かつお節 豚肉	米 麦 片栗粉 砂糖 白ごま 里芋 こんにゃく 小麦粉	生姜 小松菜 キャベツ かぶ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	775	17.9	24.6	2.8
14	火	○	家常豆腐丼 中華サラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ もやし 小松菜	834	15.8	27.3	2.8
15	水	○	ご飯 焼き豆腐と油麩の煮物 ひじきの炒め煮	牛乳 豚肉 焼き豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆	米 米油 油麩 ごま油 こんにゃく 砂糖	生姜 たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ ごぼう	723	17.0	27.9	2.0
16	木	○	ココア揚げパン パリパリサラダ ABCスープ ソーダゼリー	牛乳 わかめ ベーコン 鶏肉 寒天	米粉パン 粉糖 砂糖 ワンタンの皮 米油 ごま油 じゃが芋 マカロニ ジュース	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン	805	15.6	33.9	3.4
17	金	○	ごまご飯 鮭の塩こうじ焼き がめ煮 くだもの	牛乳 鮭 鶏肉 竹輪	米 押麦 ごま油 白ごま 米油 こんにゃく 里芋 砂糖	れんこん ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ さやいんげん なし	753	20.1	21.6	2.6
21	火	○	☆十五夜の献立☆ 秋の香りご飯いものこ汁 月見団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 きな粉	米 もち米 米油 栗 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	791	14.2	23.3	2.8
22	水	○	わかめご飯 牛乳 焼きししゃも みそポテトのっぺい汁	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも みそ 鶏肉 厚揚げ	米 じゃが芋 小麦粉 白すりごま 砂糖 こんにゃく 片栗粉	にんじん 大根 小松菜	786	14.9	26.6	3.7
24	金	○	けんちんうどん おひたし 二色おはぎ	鶏肉 油揚げ 牛乳 かつお節 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 小松菜 干しいたけ ねぎ もやし	766	14.2	16.1	3.6
27	月	○	麦ご飯 魚のこがね焼き 秋のみそ汁	牛乳 かわいい チーズ 油揚げ みそ	米 麦 マヨネーズ こんにゃく さつま芋	にんじん しめじ ねぎ	745	18.0	28.3	2.7
28	火	○	ナン 秋なすのキーマカレー チーズポテト おかしなお菓子的な目玉焼き	牛乳 豚肉 鶏肉 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 じゃが芋	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 パセリ粉 桃缶	768	15.9	31.2	4.2
30	木	○	チャーハン 油淋鶏 わかめスープ	卵 焼き豚 牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	米 麦 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま	ねぎ グリンピース にんにく 生姜 たけのこ 大根	820	17.2	35.5	4.2

- ★ 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、山梨県、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	786	16.2	27.1	3.2	364	114	3.1	257	0.47	0.58	29	7.3

「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク