

9月の献立

令和4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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	○	ターメリックライスのホワイトソースかけ グリーンフレンチサラダ フルーツポンチ	鶏肉 牛乳 豆乳	米 バター 米油 小麦粉 砂糖 スイーツこんにやく	にんにく にんじん たまねぎ パセリ粉 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン みかん缶 バインアップル缶 桃缶	836	10.8	28.9	2.6
2	金	○	押し麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 豆のサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 大豆	米 押麦 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン しめじ コーン 枝豆 きゅうり なし	848	13.6	31.0	2.4
5	月	○	麦ご飯 いかの変わりソースかけ 梅おかか和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 いか かつお節 わかめ みそ	米 麦 片栗粉 米油 砂糖	たまねぎ 小松菜 もやし にんじん 白菜 練り梅 かぼちゃ	783	20.0	24.3	3.6
6	火	○	メキシカンピラフ 白身魚のトマトソース焼き ポテトのポタージュ	鶏肉 ウインナー 牛乳 しいら パルメザンチーズ 豆乳 ベーコン	米 麦 米油 バター パン粉 じゃが芋 小麦粉	にんじん コーン たまねぎ ピーマン トマト缶	773	20.3	30.7	3.9
7	水	○	みそラーメン パリパリサラダ カルピスゼリー	豚肉 みそ 牛乳 わかめ 寒天 乳酸菌飲料	中華めん 米油 バター ワンタンの皮 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ 小松菜 ごぼう	773	14.3	30.4	4.7
8	木	○	☆十五夜の献立☆ ご飯 鶏肉の照り焼き きゅうりとわかめのピリ辛和え 大根のみそ汁 月見団子	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ みそ 豆腐 きな粉	米 砂糖 ごま油 白玉粉 上新粉 黒砂糖	生姜 きゅうり もやし 大根 ねぎ 小松菜 かぼちゃ	847	15.4	24.3	3.3
9	金	○	☆重陽の節句☆ 五目おこわ 菊花しゅうまい 菊花汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐	米油 米もち米 ごま油 砂糖 しゅうまいの皮 パン粉 片栗粉	にんじん たけのこ しめじ 生姜 たまねぎ 干しいたけ ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ 小松菜	795	18.0	33.3	3.4
12	月	○	ご飯 肉野菜炒め 金時計 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 みそ アガー	米 米油 砂糖 春雨 片栗粉 ごま油 さつま芋	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ にんじん いら 葉ねぎ ぶどうジュース	838	12.9	20.6	3.7
13	火	○	黒砂糖パン 秋なすのミートグラタン オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	黒砂糖パン マカロニ 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ なす トマト缶 トマトピューレ トマトペースト キャベツ 小松菜 コーン	804	15.9	33.1	3.4
14	水	○	ご飯 鮭のみそチーズ焼き 五目煮豆 さつまいもチップ	牛乳 鮭 みそ チーズ 大豆 油揚げ ひじき	米 砂糖 米油 こんにやく さつま芋 油 粉糖	ごぼう にんじん	800	18.1	23.4	2.2
15	木	○	昆布ご飯 揚げ出し豆腐 白玉汁	豚肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 豆腐 鶏肉	米 米油 砂糖 片栗粉 里芋 白玉団子	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ かぶ 小松菜	818	13.9	28.2	3.3
16	金	○	ガバオライス ヤムウンセン パインアップルケーキ	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳 桜えび 卵 豆乳	米 押麦 米油 砂糖 春雨 ごま 油 小麦粉 豆乳バター	にんにく たまねぎ 赤ピーマン 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん もやし 赤たまねぎ レモン バインアップル缶	950	14.7	26.2	3.1
20	火	○	生パスタのポロネーズソース コールスローサラダ いちごミルクプリン	豚肉 大豆 牛乳 アガー コンデンスミルク	パスタ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 豆乳バター いちごピューレ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 生姜 セロリー トマトペースト コーン マッシュルーム キャベツ トマト缶	762	16.6	29.5	3.4
21	水	○	麦ご飯 ビーンズバーグきのこあんかけ 青のりポテト バミセリスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 ひよこ豆 青のり ベーコン	米 麦 パン粉 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バミセリ	たまねぎ えのきたけ しめじ こねぎ にんじん ピーマン	859	14.9	27.0	3.1
22	木	○	ご飯 手作りさつまあげ 野菜のみそ和え 豆腐のみそ汁	牛乳 たら いわし 豆腐 刻み昆布 みそ 卵 油揚げ	米 長芋 砂糖 片栗粉 油	ごぼう ねぎ 生姜 白菜 小松菜 にんじん 大根	696	16.5	25.9	2.7
26	月	○	菜飯 じゃが芋のきんぴら むらくもスープ タ焼けゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 寒天	米 米油 じゃが芋 油 こんにやく 砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん ねぎ 小松菜 みかんジュース	760	14.4	23.0	3.7
27	火	○	豚キムチ丼 茎わかめのサラダ	豚肉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キムチ ねぎ いら 白菜 きゅうり	765	15.5	24.8	3.7
28	水	○	マイルドチキンカレー 白菜サラダ くだもの	鶏肉 牛乳 わかめ	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ 白ごま 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん 白菜 きゅうり ねぎ なし	846	11.9	24.9	3.2
30	金	○	はちみつレモントースト 根菜ミネストローネ バイクドチーズポテト	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 チーズ	胚芽パン 豆乳バター はちみつ グラニュー糖 米油 バター じゃが芋	レモン セロリー たまねぎ にんじん 大根 れんこん ズッキーニ トマト缶 パセリ粉	757	15.5	37.0	3.4

- ★ 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。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 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、宮城県、北海道、山形県。

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	806	15.4	27.7	3.3	358	114	2.7	210	0.35	0.48	17	7.7



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク