

# 9月の献立

令和5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 (%)	塩分量 (g)
1	金	○	焼き肉丼 ポテトのチーズ焼き きゅうりとわかめのピリ辛和え	豚肉 牛乳 チーズ わかめ	米 米油 砂糖 こんにやく 片栗粉 ごま油 ジャガイモ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ねぎ にら パセリ粉 きゅうり もやし	814	15.3	24.7	3.3
4	月	○	夏野菜カレーライス 海藻サラダ	とり肉 牛乳 海藻	米 米油 油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 なす たまねぎ ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん コーン	868	10.8	29.4	3.0
5	火	○	ご飯 さばの文化干し 切り干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 さつま揚げ わかめ 油揚げ みそ さば	米 米油 砂糖	切干大根 にんじん さやいんげん 干しいたけ たまねぎ かぼちゃ	804	15.9	36.3	3.5
6	水	○	ガパオライス タイ風白菜のスープ くだもの	豚ひき肉 とり肉 大豆 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 押麦 米油 砂糖	にんにく たまねぎ 赤ピーマン 小松菜 白菜 えのきたけ こねぎ レモン すいか	874	17.1	28.2	3.6
7	木	○	揚げパン(ココア) 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 とり肉 寒天	油 ねじりパン 粉糖 砂糖 ワンタンの皮 米油 ごま油 ジャガイモ 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	755	13.7	34.8	3.1
8	金	○	栗おこわ 菊花蒸し すまし汁 くだもの	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 寒天 豆腐	米 もち米 栗 片栗粉	生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん 大根 小松菜 えのきたけ たまねぎ なし	773	14.5	21.3	3.6
11	月	○	ご飯 めだいの照り焼き 大学芋豆 みそ汁	牛乳 めだい 大豆 油揚げ みそ	米 片栗粉 さつま芋 油 砂糖 みずあめ 白ごま	生姜 大根 にんじん 小松菜 ねぎ	804	15.4	25.6	2.8
12	火	○	小松菜クリームスパゲティ ハワイアンサラダ 夕焼けゼリー	ベーコン 牛乳 豆乳 クリーム 寒天	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ しめじ 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく パインアップル缶 みかんジュース	814	13.3	38.3	2.2
13	水	○	わかめじゃこご飯 UFOぎょうざ 五目野菜スープ くだもの	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 豚ひき肉	米 麦 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉	キャベツ ねぎ にら にんにく 生姜 にんじん もやし 白菜 小松菜 なし	812	15.2	25.8	3.3
14	木	○	ご飯 しそ風味ひじきふりかけ 塩肉じゃが 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 みそ	米 砂糖 白ごま 米油 ジャガイモ ごま油	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ もやし	783	13.0	26.6	3.2
15	金	○	キムタクご飯 手作りさつまあげ 青菜としめじのスープ つぶつぶオレンジゼリー	ベーコン 牛乳 たら 刻み昆布 みそ 卵 とり肉 寒天	米 ごま油 長芋 砂糖 片栗粉 油	にんじん キムチ つぼ漬け ねぎ こねぎ ごぼう 生姜 たまねぎ しめじ 小松菜 オレンジジュース みかん缶	754	16.5	29.1	4.0
19	火	○	ご飯 いかのかりんとう揚げ 冬瓜のカレースープ りんごゼリー	牛乳 いか ベーコン とり肉 卵 アガー	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうがん りんごジュース	812	16.1	21.8	3.3
20	水	○	豚バラ高菜ご飯 包みワンタン 冷凍みかん	豚肉 牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 押麦 米油 ワンタンの皮 ごま油	にんじん 高菜漬 ねぎ 生姜 しめじ たまねぎ もやし 小松菜 冷凍みかん	751	12.7	27.7	3.0
21	木	○	ご飯 豚肉と厚揚げのキムチ炒め 春雨スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ とり肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キムチ(7品不使用) ねぎ にら キャベツ もやし 干しいたけ	715	15.9	23.8	3.8
22	金	○	イタリアン焼きそば キャロットソースサラダ カルピスポンチ	豚ひき肉 大豆 牛乳	中華めん 米油 砂糖 スイーツこんにやく カルピス	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ピーマン コーン トマト缶 トマトピューレ キャベツ 大根 小松菜 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	776	14.7	25.4	3.6
25	月	○	秋刀魚ご飯 卵焼き ごまだれサラダ くだもの	さんま 牛乳 卵	米 油 片栗粉 砂糖 米油 ごま油 白すりごま	生姜 たまねぎ こねぎ 白菜 きゅうり コーン にんじん りんご	753	13.9	34.3	2.8
26	火	○	ミルクパン なすミートグラタン しそドレッシングサラダ	牛乳 豚ひき肉 チーズ	ミルクパン マカロニ 米油 バター 小麦粉 砂糖 オリーブ油	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 きゅうり コーン もやし にんじん しそ	799	16.1	35.8	3.5
27	水	○	もち麦ご飯 鮭の塩こうじ焼き ごま和え すいとん	牛乳 とり肉 油揚げ	米 もち麦 砂糖 白すりごま 小麦粉 白玉粉	もやし 白菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	744	20.3	18.8	2.2
29	金	○	ビビンバ きゅうりと大根のごま風味 月見団子	豚ひき肉 卵 牛乳 豆腐	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 白ごま 白玉粉 上新粉	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 大根 きゅうり かぼちゃ	881	13.7	23.2	2.5

- ★ 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	794	14.9	28.0	3.2	345	105	2.7	222	0.35	0.49	17	6.4



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク