



9月 献立表



練馬区立豊玉中学校

平成28年

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 身体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1	木	牛乳	五目うま煮丼 わかめスープ	牛乳 わかめ 豚肉 エビ イカ かまぼこ うずら卵 鶏肉 鶏ガラ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米油	人参 にんにく 生姜 干し椎茸 玉葱 キャベツ 筍水煮 ねぎ	748 29.9	
2	金	牛乳	ごはん 魚のにんにくねぎソース焼き 辛子和え 呉汁	牛乳 まかじき 大豆 鶏肉 油揚げ みそ かつお節	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油 ごま 米油	人参 小松菜 唐辛子 ねぎ にんにく もやし きゅうり ごぼう 大根	763 36.5	
5	月	牛乳	麦ごはん ぎせい豆腐 梅かつお和え どさんこ汁	牛乳 わかめ 卵 豆腐 鮭 みそ かつお節	米 大麦 砂糖 じゃがいも 米油 バター	人参 小松菜 筍水煮 ねぎ 干し椎茸 きゅうり 梅干し 玉葱	744 30.1	
6	火	牛乳	豚キムチ丼 青梗菜のスープ 果物	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏ガラ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 ごま	ニラ 青梗菜 人参 にんにく 玉葱 ねぎ 白菜キムチ 干し椎茸 生姜 梨	778 31.5	
7	水	牛乳	ごはん 魚のごまみそ焼き おかか和え むらくも汁	牛乳 わかめ 鮭 鶏肉 豆腐 卵 かつお節 だし昆布 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	人参 小松菜 もやし ねぎ	760 38.6	
8	木	牛乳	黒糖パン ペイザンヌスープ かぼちゃとなすのミートグラタン	牛乳 チーズ 大豆 豚肉 ハム 鶏ガラ	黒糖パン 米粉 じゃがいも 米油 米粉マカロニ	かぼちゃ 人参 パセリ なす にんにく 玉葱 キャベツ セロリ	798 32.2	
9	金	牛乳	じゃこ菜飯 菊花しゅうまい ごま和え 吉野汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ かつお節	米 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	大根葉 ほうれん草 人参 小松菜 生姜 玉葱 もやし 白菜 ねぎ	806 30.1	
12	月	牛乳	エビピラフ ポテトのチーズ焼き トマトスープ	牛乳 チーズ エビ 鶏肉 大豆 鶏ガラ	米 じゃがいも 米油 バター	人参 ビーマン マッシュルーム缶 トマト水煮 小松菜 玉葱 コーン缶 にんにく パセリ	816 28.4	
13	火	牛乳	ごはん 鶏肉の和風ソテー 煮浸し みそ汁	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	米 砂糖 じゃがいも	人参 小松菜 にんにく ねぎ レモン果汁 キャベツ 大根 ぶなしめじ	781 31.9	
14	水	牛乳	麦ごはん イカの唐揚げ香味ソース 中華サラダ ニラの中華スープ	牛乳 わかめ イカ ハム 豆腐 鶏ガラ	米 大麦 片栗粉 砂糖 春雨 米油 ごま油	人参 ニラ ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり 玉葱	790 30.2	
15	木	牛乳	ごはん さんまの生姜煮 磯香和え お月見団子汁	牛乳 焼きのり さんま 鶏肉 かつお節 だし昆布	米 砂糖 白玉粉	ほうれん草 人参 かぼちゃ 小松菜 生姜 もやし 大根 えのきたけ	788 28.1	
16	金	牛乳	練馬スパゲティ【2-Cリクエスト】 コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 焼きのり 寒天 ツナ缶	スパゲティ 砂糖 片栗粉 オリーブ油 米油	人参 大根 キャベツ きゅうり コーン缶 ぶどうジュース	772 29.5	
19	月	敬老の日						
20	火	牛乳	大豆入りわかめごはん しらす和え ししゃものみりん焼き けんちん汁	牛乳 わかめ ししゃも しらす 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ かつお	米 こんにゃく さといも 米油	ほうれん草 人参 もやし 大根 ねぎ 干し椎茸	761 35.9	
21	水	牛乳	セサミトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏ガラ	セサミ食パン 砂糖 ごま じゃがいも 薄力粉 マーガリン 米油 パター	人参 パセリ 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	806 29.7	
22	木	秋分の日						
23	金	牛乳	ごはん 豚肉の柳川煮 みそ汁	牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ かつお節	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米油	こねぎ 人参 小松菜 ねぎ ごぼう 大根	778 34.0	
26	月	牛乳	麦ごはん トック入りスープ 厚揚げとキャベツのみそ炒め	牛乳 わかめ 豚肉 生揚げ みそ 鶏ガラ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも トック 米油 ごま油	人参 小松菜 青梗菜 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 筍水煮 キャベツ えのきたけ	840 31.4	
27	火	牛乳	ポークカレーライス 玉葱ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 豚骨	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 中ザラ糖 米油 パター	人参 トマト水煮 玉葱 生姜 にんにく キャベツ きゅうり りんご	882 24.4	
28	水	牛乳	ごはん 和風オムレツ じゃこ入りサラダ たぬき汁	牛乳 ひじき わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 卵 さつま揚げ かつお節	米 片栗粉 米油 ごま	人参 小松菜 玉葱 きゅうり キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	784 32.7	
29	木	牛乳	みそラーメン【3-Bリクエスト】 即席漬け さつまいも	牛乳 豚肉 みそ 豚骨 鶏ガラ	蒸し中華麺 米油 さつまいも ラード ごま油 ねりごま	人参 青梗菜 にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 もやし セロリ コーン缶 きゅうり かぶ	764 23.7	
30	金	牛乳	ごはん 魚の塩焼き 切り干し大根煮 豚汁	牛乳 サバ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ かつお節	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米油	人参 小松菜 唐辛子 切り干し大根 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	814 35.4	

【1-Bリクエストの揚げパンは10月予定です】★学校行事や食材発注の都合により献立を変更することがあります

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μg(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	789	31.2	25.3%(22.2g)	381	3.1	314	0.50	0.59	35	5.7	3.1
栄養摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

