

9月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 28 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品 1群	牛乳・小 魚・海藻 2群	緑黄色 野菜 3群	その他の野菜 果物 4群	穀類・いも類 砂糖 5群	油脂 6群		
1	木		★ドライカレー オニオンドレッシングサラダ 果物 (巨峰)	カレー粉を入れたごはんの上にひき肉カレーをかけます	豚肉 大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト ビューレ こまつな 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう キヤベツ とうもろこし 巨峰	水稲穀粒 大麦 小麦粉 砂糖	有塩バター ごめ油	836 28.5	
2	金		ご飯 五目野菜炒め ★鶏肉のはちみつみそ焼き けんちん汁	はちみつを使って照りを出します	鶏肉 米みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンツアイ	にんにく しょうが もやし 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	水稲穀粒 大麦 はちみつ たたくり粉 こんにやく じゃがいも	ごめ油	822 33.3	
5	月		ツナチーズコップ フレンチサラダ ★チリコンカン	豆、肉、野菜を使ったアメリカの煮込み料理です	ツナ ハム 鶏肉 大豆 金時豆	ピザ チーズ 牛乳	にんじん トマト ビューレ 青ピーマン	レモン キヤベツ きゅうり にんにく 玉葱 セロリー	胚芽コップパン 砂糖 小麦粉	マヨネーズ ごめ油 バター	844 37.0	
6	火		ご飯 すまし汁 ★鮭のチャンチャン焼き じゃがバター炒め	北海道の郷土料理です	さけ 米みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン ほうれん草	しょうが キヤベツ 玉葱 しめじ 干し椎茸 ねぎ	水稲穀粒 大麦 砂糖 じゃがいも	ごめ油 バター	782 36.6	
7	水		焼肉丼 ★バリバリひじきサラダ わかめスープ	揚げたワンタンの皮をサラダにのせます	豚肉 だし: 鶏ガラ・豚骨	牛乳 ほうじけ わかめ	にんじん 赤ピーマン こまつな	にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし キヤベツ だいこん ねぎ えのきたけ	水稲穀粒 大麦 砂糖 かたくり粉 はちみつ ワンタンの皮	白ねりごま油 ごめ油	838 28.9	
8	木		コーンピラフ ★具だくさんキッシュ 野菜スープ	野菜・きのこを入れたオムレツです	鶏肉 レンズまめ たまご ベーコン	牛乳 粉 チーズ 生クリーム	にんじん 青ピーマン かぼちゃ こまつな	玉葱 マッシュルーム とうもろこし しめじ エリンギ セロリー はくさい レタス	水稲穀粒 じゃがいも	バター ごめ油	822 31.8	
9	金		《重陽の節句》 揚げゴボウの炊き込みごはん ★切干大根の菊花和え ★茄子のみそ汁 果物 (梨)	「重陽の節句」にちなんで菊・秋なすを使います	豚肉 大豆 油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん 糸みつば	しょうが ごぼう 切干大根 きゅうり きくの花 なす 玉葱 梨	水稲穀粒 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉	ごめ油	782 23.7	
12	月		ごはん 洋風スープ ★鶏肉の粒マスタード焼き ベーコンと野菜のソテー	マヨネーズなどを入れたタレに漬けてから焼きます	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	にんにく キヤベツ とうもろこし 玉葱 しめじ	水稲穀粒 大麦 じゃがいも	マヨネーズ ごめ油	776 32.3	
13	火		菜めし ★肉豆腐 きんぴら 果物 (ブルーベリー)	豚肉、豆腐、野菜をすき焼き風に煮込みます	豚肉 豆腐 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 水菜	ごぼう れんこん 玉葱 生椎茸 生ブルーベリー	水稲穀粒 大麦 砂糖 しらたき 車ふ	ごめ油 ごま油 白ごま	820 33.2	
14	水		ご飯 春雨スープ 魚の甘酢かけ ★パパンジーサラダ	細切りにした鶏肉ときゅうりをごまだれで和えます	ホキ 鶏肉 米みそ	牛乳	青ピーマン にんじん いら	しょうが 玉葱 黄ピーマン もやし きゅうり ねぎ にんにく キヤベツ たけのこ	水稲穀粒 大麦 かたくり粉 砂糖 はるさめ	ごめ油 白ごま油 ごま油 ごま	777 33.1	
15	木		《十五夜》 里芋ご飯 ★お月見だんご 野菜の辛子あえ 沢煮椀	かぼちゃ入りの団子を手作りあんこと一緒に食べましょう	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 豚肉 竹輪 あずき (乾)	牛乳	にんじん こねぎ 水菜 みつば かぼちゃ	はくさい ごぼう 干し椎茸 だいこん	水稲穀粒 大麦 さといも 砂糖 上新粉 白玉粉 小麦粉	ごめ油	800 28.6	
16	金		スバゲティナポリタン ★シーザーサラダ 果物 (りんご)	粉チーズを入れたドレッシングで野菜を和え、クルトンをのせます	ウインナー 豚肉 ベーコン	牛乳 粉 チーズ	にんじん 青ピーマン トマト ビューレ	玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが キヤベツ とうもろこし りんご	スバゲティ 砂糖 食パン	バター ごめ油	773 29.5	
19	月	敬老の日										
20	火		ごまご飯 かき玉汁 ★さんまの蒲焼き 野菜のみそあえ	旬の脂がのつたさんまを揚げて甘辛たれにからめます	さんま 米みそ 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり 玉葱 えのきたけ	水稲穀粒 大麦 かたくり粉 砂糖	ごめ油 ごま油	876 31.8	
21	水		★焼きカレーパン きのこと野菜のソテー 白いんげん豆のポタージュ	パンの間にカレーミートを挟み、オープンで焼きます	豚肉 ウインナー 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	にんにく 玉葱 とうもろこし もやし エリンギ しめじ セロリー	柏パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ごめ油 バター	852 31.6	
22	木	秋分の日										
23	金		ご飯 みそ汁 ★豆腐のまさご焼き 筑前煮	真砂(まさご)とは細かく砂を意味し、細かくした具材を混ぜ成形します	鶏肉 大豆 豆腐 生揚げ 米みそ	牛乳 ほしじき	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが 玉葱 ごぼう だいこん 干し椎茸 キヤベツ	水稲穀粒 大麦 パン粉 かたくり粉 砂糖 こんにやく	ごめ油	862 33.7	
26	月		みそラーメン うずら煮卵 ★キャラメルポテト	揚げたさつま芋にキャラメルソースをからめます	豚肉 米みそ うずら卵	牛乳	にんじん いら	玉葱 はくさい セロリー もやし にんにく しょうが とうもろこし ねぎ	中華めん 砂糖 さつま芋	ごめ油 ラード ごま油 バター	845 31.5	
27	火		★メキシカンライス ツナサラダ マカロニと野菜のスープ	スパイスに仕上げたトマトピラフです	豚肉 大豆 ツナ 鶏肉	牛乳	トマト 青ピーマン ほうれん草 にんじん こまつな	にんにく キヤベツ レモン 玉葱 マッシュルーム	水稲穀粒 大麦 砂糖 じゃがいも マカロニ	ごめ油	804 30.9	
28	水		そばろごはん 豚汁 ★ししゃもの利久焼き 野菜のおかか炒め	「利久」とはごまを使った料理に用います。白・黒ごま2色使います	鶏肉 凍り豆腐 かつお節 豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンツアイ	りよくとうもやし 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	水稲穀粒 大麦 砂糖 さといも こんにやく	ごめ油 白ごま油 黒ごま	811 33.0	
29	木		大豆わかめごはん じゃこサラダ ★鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 果物 (梨)	野菜とともにしょうゆベースの味付けで仕上げます	大豆 鶏肉	わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 青ピーマン こまつな	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ とうもろこし だいこん きゅうり 梨	水稲穀粒 じゃがいも かたくり粉 砂糖	ごめ油	870 29.4	
30	金		★レモンシュガートースト パブリカサラダ ミートボールシチュー	レモン果汁を入れ、さっぱり仕上げます	豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 粉 チーズ	赤ピーマン にんじん トマト ビューレ トマト缶	レモン 黄ピーマン キヤベツ きゅうり にんにく 玉葱 グリンピース	食パン グラニュー糖 砂糖 パン粉 かたくり粉 じゃがいも 米粉	マーガリン ごめ油	800 28.0	

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。