

# 9月 献立予定表

# 練馬区立中村中学校

平成 29 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	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金		★チリピーズライス オニオンドレッシングサラダ レモンゼリー	カレー粉を入れた バターライスにチリ ピーズソースを かけます	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんにく 玉葱 キャベツ レモン トマトピューレ	にんにく 玉葱 キャベツ レモン パイン缶	精白米 大麦 じゃが芋 砂糖 米粉	バター こめ油	827 25.8
4	月		ごはん ★鮭の西京焼き 切干大根の煮物 かき玉スープ	たっぷりの西京み そに漬けてから焼 きます	鮭 西京みそ 豆腐 油揚げ 鶏肉 たまご だし：鶏ガラ	牛乳	にんにく さやいんげん チンゲン菜	切干大根 ねぎ 干し椎茸	精白米 こんにゃく 砂糖 片栗粉	こめ油	794 40.6
5	火		シナモントースト ★バジルサラダ かぼちゃシチュー	ドレッシングに バジルを入れます	鶏肉 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 粉チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	にんにく かぼちゃ エリンギ グリーンピース	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉葱 エリンギ グリーンピース	食パン 砂糖 グラニュー糖 米粉	マーガリン こめ油 バター	806 27.3
6	水		ひじきごはん ★干草焼き ゆで枝豆 みそ汁	具だくさんのたまご 焼きです	豚肉 油揚げ たまご 鶏肉 大豆 凍り豆腐 みそ だし：かつお節	牛乳 ひじき	にんにく こねぎ ほうれん草	玉葱 えのき 枝豆 大根	精白米 大麦 砂糖 さつま芋	こめ油	834 34.4
7	木		バターライス ★タンドリーチキン 野菜ソテー ミネストローネ	カレー粉やヨーグル トを使ったタレに 漬けてから焼 きます	鶏肉 ハム ベーコン レンズ豆 だし：鶏ガラ	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	トマトピューレ にんにく トマト缶	にんにく しょうが もやし ブックリーニ 玉葱 セロリー キャベツ	精白米 砂糖 じゃが芋 発芽玄米マカロニ	バター こめ油	818 30.2
8	金		《重陽の節句》 ★菊花ごはん ししゃもの利休焼き がんも野菜のうま煮 くだもの(巨峰)	9/9の重陽の節句 に合わせ、鶏五目 ごはんに菊を使いま す	鶏肉 がんもどき だし：昆布	牛乳 ししゃも	にんにく さやいんげん	しめじ 菊のり 大根 干し椎茸 巨峰	精白米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	こめ油 白ごま 黒ごま	829 34.3
11	月		ごはん 豚肉ともやしの生姜炒め ★粉ふき芋 みそ汁	蒸したじゃが芋に 青のりをまぶします	豚肉 豆腐 油揚げ みそ だし：かつお節	牛乳 青のり わかめ	にんにく ピーマン	しょうが もやし 玉葱 なす ねぎ	精白米 片栗粉 じゃが芋	こめ油	785 29.8
12	火		★中華丼 茎わかめのサラダ フルーツ白玉	豚肉・うずらの卵・ 8種類の野菜を使 います	豚肉 うずらの卵 だし：鶏ガラ	牛乳 茎わかめ	にんにく こまつな	にんにく しょうが 玉葱 大根 干し椎茸 たけのこ 白菜 きゅうり もやし きくらげ パイン缶 みかん缶	精白米 片栗粉 砂糖 白玉団子	こめ油 ごま油	804 24.4
13	水		★クリームスパゲティ マスタードサラダ くだもの(梨)	ベーコン・鶏肉 きのこを入れた クリームソースを かけます	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんにく こまつな 赤ピーマン さやいんげん	にんにく 玉葱 しめじ エリンギ キャベツ 梨	スパゲティ 小麦粉 はちみつ	オリーブ油 こめ油 バター	844 29.6
14	木		ごはん 鯖のみそ煮 野菜のおかか炒め ★のっぺい汁	新潟県の郷土料 理でとろみをつけ た汁物です	さば みそ 油揚げ 粉かつお 鶏肉 だし：かつお節	牛乳	水菜 にんにく みつば	しょうが もやし 大根	精白米 里芋 砂糖 片栗粉 こんにゃく	こめ油	843 30.8
15	金		麦ごはん ★厚揚げの中華煮 梅ドレッシングサラダ 冷凍みかん	豚肉・野菜を使っ たしょうべースの炒 め煮です	豚肉 生揚げ だし：鶏ガラ	牛乳	にんにく チンゲン菜	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 きくらげ 白菜 梅干し 大根 キャベツ きゅうり 冷凍みかん	精白米 大麦 砂糖 片栗粉	こめ油 ごま油 白ごま	804 28.1
18	月		<b>敬老の日</b>								
19	火		【食育の日・スペイン料理】 チキンパエリア ★スパニッシュオムレツ 野菜スープ	具材にじゃが芋を入 れたオムレツです	鶏肉 ベーコン レンズ豆 たまご だし：鶏ガラ	牛乳 生クリーム チーズ	ピーマン パセリ にんにく こまつな	にんにく 玉葱 エリンギ キャベツ	精白米 じゃが芋	バター オリーブ油 こめ油	827 32.6
20	水		<b>定期考査給食なし</b>								
21	木		なす入りマーボー豆腐丼 ★切干シナムル くだもの(梨)	切干しの歯ごたえを 残して仕上げます	豚肉 大豆 ハム 麦みそ 豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳	にんにく にら	にんにく しょうが なす 玉葱 ねぎ 干し椎茸 切干大根 きゅうり 梨	精白米 大麦 砂糖 片栗粉	こめ油 ごま油 ラー油	828 31.5
22	金		★わかめうどん いかの天ぷら 野菜のごまあえ	関西風のつけ汁です	豚肉 いか 油揚げ だし：かつお節・昆布	牛乳 わかめ	にんにく こまつな	玉葱 干し椎茸 たけのこ ねぎ もやし	うどん 小麦粉 砂糖	大豆油 (揚げ油) 白ごま	803 36.3
25	月		ポークカレーライス ★バブリカ入りサラダ カルピスゼリー	赤・黄色のピーマ ンを使います	豚肉 レンズ豆 だし：豚骨	牛乳 粉寒天	にんにく 赤ピーマン 水菜	玉葱 にんにく しょうが 黄ピーマン キャベツ みかん缶	精白米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	こめ油 バター	903 26.4
26	火		中華おこわ ★ジャンボシューマイ 春雨スープ	豚ひき肉と鶏ひき 肉を使い、大きな シューマイの皮に 包みます	豚肉 鶏肉 大豆 だし：鶏ガラ	牛乳 ひじき	にんにく さやいんげん にら	干し椎茸 たけのこ しょうが 玉葱 もやし グリーンピース	精白米 もち米 砂糖 片栗粉	こめ油 ごま油	809 30.6
27	水		ごはん ★さんまの蒲焼き わかめとしらすの酢の物 みそ汁	さんまを揚げた後 に甘辛ダレをから めます	さんま 生揚げ みそ だし：かつお節	牛乳 わかめ しらす	にんにく ほうれん草	きゅうり もやし ねぎ	精白米 砂糖 片栗粉 里芋	大豆油 (揚げ油) 白ごま ごま油	856 30.4
28	木		菜めし ★茶碗蒸し きゅうりの浅漬け 肉じゃが	えび・かまぼこ・鶏肉 と野菜を入れます	豚肉 たまご 鶏肉 かまぼこ えび だし：かつお節	牛乳	にんにく さやいんげん しそ みつば	玉葱 きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこ	精白米 大麦 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	こめ油	782 30.9
29	金		★ツナチーズドッグ コールスローサラダ チキントマトシチュー	コッペパンにツナ ソースをはさみ、 チーズをのせ焼き ます	ツナ 鶏肉 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんにく トマト缶 トマトピューレ	レモン 玉葱 キャベツ コーン にんにく エリンギ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 米粉	マヨネーズ (卵不使用品) こめ油	828 31.5

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承願います。