



# 9月 献立予定表



# 練馬区立中村中学校

平成 30 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)<br>たんぱく質 (g) |
|----|---|-----------------|--|--------------------------------|--|---------------------------------------|--|---|---|----------------------|---------------------------|
|    |   |                 |  |                                | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                           | 牛乳・小魚<br>海藻                           | 緑黄色野菜  | その他の野菜<br>果物                                      | 穀類・も類<br>砂糖                             | 油脂                   |                           |
|    |   |                 |  |                                | 1群                                       | 2群                                    | 3群   | 4群  | 5群                                      | 6群                   |                           |
| 3  | 月 |                 | ★チキンカレーライス<br>キャベツの甘酢和え<br>果物(なし)          | 油、バター、小麦粉を炒めてルーを作ります           | 鶏モモ肉こま<br>白いんげん<br>だし：鶏ガラ・豚骨             | 牛乳<br>乾燥わかめ                           | にんにく<br>しょうが<br>玉葱 キャベツ<br>きゅうり なし               | にんにく<br>しょうが<br>玉葱<br>キャベツ                        | 精白米 おおむぎ<br>じゃがいも<br>薄力粉 上白糖            | 米油<br>有塩バター          | 863<br>24.7               |
| 4  | 火 |                 | そぼろご飯 みそ汁<br>卵焼き<br>★じゃがいも入りきんぴらごぼう        | 揚げたじゃがいもをきんぴらごぼうに入れます          | 鶏ムネひき肉<br>たまご みそ<br>だし：かつお節              | 牛乳                                    | にんにく<br>さやいんげん<br>こまつな                           | しょうが 玉葱<br>干し椎茸 ごぼう<br>キャベツ                       | 精白米 おおむぎ<br>上白糖 つきこんにやく<br>じゃがいも 三温糖    | 米油<br>白ごま            | 791<br>27.7               |
| 5  | 水 |                 | ハチミツレモントースト<br>★ミートボールシチュー<br>コーンサラダ       | 手作りミートボールをシチューの中に入れます          | 鶏ひき肉                                     | 牛乳 チーズ<br>脱脂粉乳<br>クリーム                | にんにく<br>こまつな                                     | レモン汁 玉葱<br>キャベツ グリンピース<br>とうもろこし缶詰                | 食パン はちみつ<br>パン粉 じゃがいも<br>薄力粉 三温糖        | マーガリン<br>米油<br>有塩バター | 829<br>28.1               |
| 6  | 木 |                 | もずく丼 ★にんにくしりしり<br>豆腐のすまし汁<br>オレンジゼリー       | 沖縄の郷土料理です。干切りの人参とツナを炒めます       | 豚ひき肉 まぐろ缶詰<br>鶏ムネ肉 木綿豆腐<br>だし：かつお節       | 牛乳<br>沖繩もずく                           | にんにく<br>青ピーマン<br>ほうれんそう                          | 玉葱 もやし 干し椎茸<br>えのきたけ しょうが レモン汁<br>ねぎ 温州蜜柑缶詰 和っぴょう | 精白米 おおむぎ<br>三温糖 かたくり粉<br>上白糖            | 米油                   | 807<br>29.2               |
| 7  | 金 |                 | 【重陽の節句】<br>★菊化こぼん ししやもの利休焼き<br>野菜とがんものうま煮  | 9/9の重陽の節句に合わせて、鶏五目ご飯に菊を使います    | 鶏モモ肉 がんもどき                               | 牛乳<br>ししやも<br>だし：昆布                   | にんにく<br>さやいんげん                                   | ぶなしめじ<br>菊のり だいこん<br>干し椎茸                         | 精白米 おおむぎ<br>三温糖 じゃがいも<br>こんにやく          | 米油<br>白ごま<br>黒ごま     | 809<br>33.8               |
| 10 | 月 |                 | ★焼肉丼<br>卵スープ<br>みそドレッシングサラダ                | コチュジャンペースのたれで甘辛く仕上げます          | 豚かた肉 絹ごし豆腐<br>たまご みそ<br>だし：鶏ガラ           | 牛乳                                    | にんにく<br>青ピーマン<br>こまつな                            | にんにく 干し椎茸 ねぎ<br>たけのこ 玉葱<br>キャベツ きゅうり しょうが         | 精白米 おおむぎ<br>三温糖 かたくり粉<br>上白糖            | 米油<br>ごま油            | 795<br>29.4               |
| 11 | 火 |                 | 麦ご飯<br>マーボー豆腐<br>★春雨サラダ 果物(りんご)            | ごま風味のドレッシングを使います               | 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆<br>麦みそ 木綿豆腐 甜麺醤<br>だし：鶏ガラ   | 牛乳                                    | にんにく<br>こまつな                                     | にんにく しょうが<br>玉葱 干し椎茸 ねぎ<br>りよくとうもやし りんご           | 精白米 おおむぎ<br>三温糖 かたくり粉<br>緑豆はるさめ         | 米油<br>ごま油<br>白ごま     | 837<br>30.5               |
| 12 | 水 |                 | ツナチーズコッペ<br>玉ねぎドレッシングサラダ<br>★米粉のクラムチャウダー   | あさりのクリームスープを米粉で仕上げます           | まぐろ缶詰 ベーコン<br>鶏モモ肉 あさり 白いんげん<br>だし：鶏ガラ   | 牛乳<br>ピザチーズ<br>クリーム                   | にんにく   | レモン汁 玉葱<br>きゅうり とうもろこし缶詰<br>エリンギ キャベツ             | コッペパン<br>上白糖 じゃがいも<br>米粉                | マヨネーズ<br>米油          | 846<br>33.9               |
| 13 | 木 |                 | 【試食会】<br>小梅ご飯 ★いわしのさんが焼き<br>小松菜の辛子和え いもっこ汁 | 千葉県産の郷土料理です。味噌やしょうがを使って臭みを取ります | まいわし 鶏肉 木綿豆腐<br>たまご みそ 油揚げ<br>だし：かつお節    | 牛乳<br>ゆかりごはんの素<br>しそ葉 こまつな<br>にんにく    | ゆかりごはんの素<br>しそ葉 こまつな<br>にんにく                     | カリカリ梅刺し<br>しょうが ねぎ<br>りよくとうもやし ごぼう                | 精白米 おおむぎ パン粉<br>三温糖 かたくり粉<br>さといも こんにやく | 白ごま<br>米油            | 808<br>32.8               |
| 14 | 金 |                 | ガーリックピラフ<br>★ピーマンの肉詰めトマトソース<br>キャベツスープ     | トマトソースでさっぱり作ります                | ベーコン 豚ひき肉<br>おから レンズ豆 ウィンナー<br>だし：鶏ガラ    | 牛乳<br>にんにく 青ピーマン<br>トマトピューレ<br>トマト缶   | にんにく 玉葱<br>セロリー キャベツ<br>かぶ                       | にんにく 玉葱<br>セロリー キャベツ<br>かぶ                        | 精白米 おおむぎ<br>かたくり粉<br>三温糖                | 米油<br>有塩バター          | 779<br>26.3               |
| 18 | 火 |                 | みそラーメン<br>★青のりピーンズポテト<br>果物(巨峰)            | カリッと揚げた大豆とじゃがいもにのり塩をまぶします      | 米みそ 豚ひき肉<br>大豆<br>だし：鶏ガラ・豚骨              | 牛乳<br>あおのり<br>チンゲンツァイ                 | にんにく<br>しょうが<br>ねぎ キャベツ<br>りよくとうもやし 巨峰           | にんにく しょうが<br>ねぎ キャベツ<br>じゃがいも                     | 蒸し中華めん<br>かたくり粉<br>じゃがいも                | 米油<br>ごま油<br>ラード     | 868<br>33.6               |
| 19 | 水 |                 | 【食育の日・タイ料理】<br>★ガパオライス ヤムウンセン<br>タイ風わかめスープ | ピリ辛に味付けしたひき肉をご飯の上にかけて食べます      | 豚ひき肉 大豆 オイスターソース<br>豚かた肉 ナンプラー<br>だし：鶏ガラ | 牛乳<br>乾燥わかめ<br>赤ピーマン                  | にんにく   | 玉葱 きゅうり 赤たまねぎ<br>レモン汁 りよくとうもやし<br>えのきたけ ねぎ        | 精白米 おおむぎ<br>三温糖 緑豆はるさめ<br>上白糖           | 米油                   | 845<br>35.2               |
| 20 | 木 |                 | バターライス<br>★鶏肉のマーマレード焼き<br>小松菜ソテー 野菜スープ     | マーマレードと醤油に漬けて焼きます              | 鶏モモ肉 ベーコン<br>鶏ムネ肉<br>だし：鶏ガラ              | 牛乳<br>こまつな<br>にんにく                    | にんにく しょうが 玉葱<br>マーマレード キャベツ<br>とうもろこし缶詰 りよくとうもやし | にんにく しょうが 玉葱<br>マーマレード キャベツ<br>とうもろこし缶詰 りよくとうもやし  | 精白米<br>おおむぎ                             | 有塩バター<br>米油          | 798<br>30.6               |
| 21 | 金 |                 | 麦ご飯<br>★豚肉と高野豆腐の甘酢あん<br>中華風ポテトサラダ 果物(なし)   | 揚げた高野豆腐を甘酢で仕上げます               | 凍り豆腐 豚モモ肉                                | 牛乳                                    | にんにく<br>青ピーマン                                    | しょうが 玉葱 干し椎茸<br>きゅうり にんにく<br>なし                   | 精白米 おおむぎ<br>かたくり粉 三温糖<br>じゃがいも          | 米油<br>ごま油            | 819<br>27.8               |
| 25 | 火 |                 | 【十五夜メニュー】<br>さといもご飯 ★月見汁<br>さんまの塩焼き おろし和え  | カボチャと白玉粉で作ったお団子が入ります           | 鶏ムネ肉 油揚げ<br>さんま<br>だし：かつお節               | 牛乳<br>さやいんげん<br>こまつな にんにく<br>かぼちゃペースト | さやいんげん<br>こまつな にんにく<br>かぼちゃペースト                  | えのきたけ ねぎ<br>だいこん はくさい<br>りよくとうもやし                 | 精白米 おおむぎ<br>さといも 上白糖<br>白玉粉 つきこんにやく     |                      | 819<br>31.2               |
| 26 | 水 | <b>定期考査給食なし</b> |  |                                |  |                                       |  |   |   |                      |                           |
| 27 | 木 |                 | ミートソーススパゲティ<br>★人参ドレッシングサラダ<br>豆乳プリン       | すりおろした人参を入れた手作りドレッシングです        | 大豆 豚ひき肉<br>ポークハム 調製豆乳<br>だし：豚骨           | 牛乳<br>クリーム                            | トマト缶<br>トマトピューレ<br>にんにく                          | しょうが 玉葱<br>だいこん にんにく<br>きゅうり                      | スパゲティ<br>三温糖 米粉<br>上白糖 黒砂糖              | オリーブ油<br>米油          | 887<br>31.7               |
| 28 | 金 |                 | ごはん ひじきふりかけ<br>★ニギスの磯辺揚げ<br>野菜のごま和え 豆入り豚汁  | ふっくらとした自身の小魚でカルシウムが豊富です        | 粉かつお 豚モモ肉 大豆<br>木綿豆腐 米みそ 油揚げ<br>だし：かつお節  | 牛乳 あおのり<br>芽ひじき<br>にぎす                | こまつな<br>にんにく                                     | はくさい キャベツ<br>ごぼう だいこん<br>ねぎ ほんしめじ                 | 精白米 おおむぎ<br>三温糖 薄力粉<br>じゃがいも            | 白ごま<br>米油            | 825<br>33.4               |

※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。

| 栄養<br>摂取量 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g   | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μgRE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩相当量<br>g |
|-----------|---------------|------------|-----------|-------------|---------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 今月分平均     | 825           | 30.8       | 25.9      | 374         | 3.2     | 360           | 0.46         | 0.58         | 40          | 6.4       | 3.3        |
| 学校給食摂取基準  | 820           | 30(25-40)  | 22.7-27.3 | 450         | 4       | 300           | 0.50         | 0.6          | 35          | 6.5       | 3.0        |