

9月の献立表

平成28年度 練馬区立開進第一中学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			赤:血や肉・骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子をととのえる		
1	木	牛乳 ドライカレーライス ポテトサラダ	豚肉 牛乳	米 小麦粉 中ざら糖 バター サラダ油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 干しぶどう にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	847	23.9
2	金	牛乳 きびごはん 四川豆腐 もやしと春雨のごまソース 果物	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 きび 砂糖 くず粉 春雨 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ もやし 果物	763	28.4
5	月	牛乳 ごはん ひじき入り卵焼き 豆腐の味噌汁 きゅうりの風味漬け	豚肉 卵 豆腐 牛乳 みそ ひじき	米 砂糖 米油 じゃがいも ごま	にんじん しょうが 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ きゅうり	731	28.0
6	火	牛乳 あげパン 青菜入りシチュー ワカメサラダ	きな粉 鶏肉 牛乳 生クリーム わかめ	コッペパン 米油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 パター	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	749	25.0
7	水	牛乳 豆わかごはん ほっけのつけ焼き じゃがいものそぼろ煮 果物	鶏肉 ほっけ 大豆 牛乳 わかめ	米 もち米 麦 きび 粟 でん粉 ごま 米油 じゃがいも	にんじん しょうが 玉ねぎ こまつな 果物	872	38.1
8	木	牛乳 三色丼 即席漬け きのこ大根のすまし汁	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 くずでん粉 米油 じゃがいも	小松菜 しその葉 しょうが キャベツ ほんしめじ えのきだけ だいこん 生椎茸 ねぎ	714	28.4
9	金	牛乳 豚キムチ丼 おひたし 豆腐のスープ	豚肉 牛乳 うすけずり 豆腐	米 砂糖 でん粉 米油 ごま ごま油	にんじん たら ねぎ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく	782	29.4
12	月	牛乳 麦ご飯 ふりかけ 五目豆 昆布和え そうめんのすまし汁	豚肉 豆腐 牛乳 のり 塩昆布 大豆	米 砂糖 麦 こん にゃく そうめん ごま サラダ油	れんこん にんじん ねぎ ごぼう グリーンピース キャベツ 干し椎茸	744	27.3
13	火	牛乳 しめじごはん 魚の香味焼き けんちん汁	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 昆布 牛乳 鯛	米 砂糖 米油 じゃがいも こんにゃく ひまわり油	にんじん ねぎ しめじ だいこん しょうが ごぼう グリンピース	858	34.5
14	水	牛乳 ジャージャー麺 拌三絲	豚肉 牛乳 みそ ハム	蒸し中華麺 砂糖 ごま 油 サラダ油 でん粉 春雨	にんじん もやし きゅうり 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ	787	30.2
15	木	牛乳 他人丼 さつま汁 即席漬け	豚肉 牛乳 かまぼこ 卵 油揚げ 豆腐	米 さつまいも 麦 こんにゃく 米油 砂糖	にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ ねぎ ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	864	37.2
16	金	牛乳 ごはん 魚の蒲焼き 切り干し大根の煮付け 味噌汁	さんま 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 でん粉 砂糖 じゃがいも ごま 米油	にんじん しょうが 干し椎茸 ねぎ さやいんげん だいこん	955	32.0
20	火	牛乳 みそラーメン うずら卵の煮付け フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 プレーンヨーグルト うずら卵	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 ラード	たら たまねぎ もやし キャベツ はくさい ねぎ にんにく 果物缶 にんじん	836	29.5
21	水	牛乳 ごはん かき揚げ 豚汁 果物	たまご 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 さくらえび	米 じゃがいも 小麦粉 上新粉 こんにゃく 米油	にんじん みつば 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ 果物	822	27.0
23	金	牛乳 レタスとカニのチャーハン 焼売 オニオンスープ	かに風味かまぼこ エビ 豚肉 ベーコン	米 砂糖 米油 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮	にんじん しょうが ねぎ レタス たまねぎ	726	25.8
26	月	牛乳 麦ごはん 魚のカレー風味揚げ キャベツのおかか和え わかめの味噌汁	鯖 おかか みそ 牛乳 わかめ	米 麦 小麦粉 米油 じゃがいも	にんじん キャベツ ねぎ	817	31.5
29	木	牛乳 さつま芋ごはん 筑前煮 畑汁	豚肉 焼き竹輪 さつ まあげ みそ 牛乳	米 砂糖 米油 さつまいも じゃがいも こんにゃく	にんじん 小松菜 ごぼう たけのこ 干し椎茸 さやいんげん だいこん	728	28.0
30	金	牛乳 チャーハン 魚のムニエル とうがんスープ	卵 ハム なんと 牛乳 鱈 豆腐 鶏肉	米 小麦粉 でん 粉 米油 パター	にんじん ねぎ とうがん グリーンピース	704	35.8

食材料の購入の都合により献立を変更することがあります。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学生)										
	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			食物 繊維	
						A μgRE	B1 mg	B2 mg		C mg
9月分平均	793	29.9	21.7	661	3.1	362	0.50	0.67	35	5.8
東京都標準 ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。	820	25~40	25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5