



令和3年度9月 献立表

練馬区立開進第三中学校

| 日 曜 | 献 立 | 材料名と主なはたらき | | | 栄養価 |
|------|---|--|---|--|----------------|
| | | 体の組織をつくるもの <1群・2群> | 体の調子を整えるもの <3群・4群> | エネルギーとなるもの <5群・6群> | エネルギー たんぱく質 |
| 1 水 | 牛乳 ご飯 油淋鶏(ゆうりんちー) 野菜の中華和え スーミータン | 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 | しょうが にんにく 玉葱 ピーマン ねぎ 小松菜 人参 もやし きくらげ とうもろこし たけのこ 干しいたけ チンゲン菜 | でん粉 油 ごま油 砂糖 米 | 812 30.6 |
| 2 木 | 牛乳 ポークカレー ツナサラダ りんご | 牛乳 豚肉 ツナ | しょうが にんにく 玉葱 人参 セロリー きゅうり もやし キャベツ りんご | 米 砂糖 じゃがいも 油 米粉 | 841 26.4 |
| 3 金 | 牛乳 さつま芋ご飯 さんま梅煮 切干大根の炒め物 わかめと豆腐のみそ汁 | 牛乳 さんま 昆布 油揚げ さつま揚げ 豆腐 わかめ みそ | 梅干し しょうが 切干大根 人参 大根 小松菜 ねぎ | 米 さつま芋 ごま 砂糖 | 817 30.8 |
| 4 土 | 牛乳 スパゲティミートソース グリーンサラダ UFOゼリー  | 牛乳 寒天 ゼラチン 豚肉 大豆 | パセリ にんにく しょうが パイン 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし トマト | スパゲティ 砂糖 オリーブオイル カルピス 白玉団子 | 851 34.8 |
| 6 月 | 振 替 休 業 日 | | | | |
| 7 火 | 牛乳 ご飯 カジキのサイコロ揚げ 五目煮豆 油揚げとキャベツのみそ汁 | 牛乳 まかじき 大豆 昆布 みそ 油あげ | しょうが 人参 干しいたけ 大根 れんこん ごぼう キャベツ えのきだけ ねぎ トマト | 米 でん粉 砂糖 じゃがいも | 782 35.6 |
| 8 水 | 牛乳 ホットあんぱん ポトフ こんにゃくサラダ | 牛乳 あずき 豚肉 ベーコン ソーセージ わかめ | にんにく 人参 キャベツ 玉葱 パセリ とうもろこし | 丸パン バター 砂糖 こんにゃく ごま油 油 じゃがいも | 736 30.3 |
| 9 木 | 牛乳 菊花ご飯 ☆重陽の節句献立☆ 菊花しゅうまい  華風きゅうり ちくわぶ汁 | 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 | しめじ きく しょうが 玉葱 きゅうり 人参 大根 小松菜 ねぎ えのきだけ | 米 油 ごま油 砂糖 でん粉 シュウマイの皮 ラー油 でん粉 ちくわぶ じゃがいも | 796 34.5 |
| 10 金 | 牛乳 パセリライス ポークストロガノフ いりどりサラダ ココアプリン | 牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム 豆乳 寒天 | パセリ にんにく セロリー 人参 玉葱 トマト マッシュルーム キャベツ ブロッコリー きゅうり | 米 油 米粉 砂糖 さつま芋 バター | 812 27.9 |
| 13 月 | 牛乳 ご飯 厚焼き卵 キャベツと豚肉の炒め物 きのこのみそ汁 | 牛乳 卵 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ | しょうが 人参 切干大根 干しいたけ キャベツ 小松菜 大根 えのきだけ しめじ ねぎ ごぼう | 米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも | 759 31.0 |
| 14 火 | 牛乳 焼きカレーパン ミネストローネ バジルサラダ | 牛乳 豚肉 ベーコン ひよこ豆 | マッシュルーム パセリ にんにく 玉葱 人参 セロリー キャベツ トマト きゅうり とうもろこし | パン 油 小麦粉 パン粉 | 806 31.8 |
| 15 水 | 牛乳 くあじゅーしー ☆郷土料理☆ 沖縄 人参しりしり イナムドゥチ  黒糖ちんすこう | 牛乳 豚肉 かまぼこ 刻みこん ぶ ツナ 卵 かつおぶし 生揚げ みそ | 干しいたけ 人参 グリーンピース 大根 小松菜 | 米 餅米 油 こんにゃく ロード 小麦粉 黒糖 砂糖 | 791 31.9 |
| 16 木 | 牛乳 ガパオライス 春雨スープ 梨 | 牛乳 鶏肉 大豆 わかめ | にんにく 玉葱 ピーマン パプリカ 人参 大根 えのきだけ ねぎ 梨 | 米 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 | 716 30.2 |
| 17 金 | 牛乳 あんかけ焼きそば ししゃものパリパリ揚げ ぶどう ☆十五夜献立☆ | 牛乳 ししゃも 豚肉 いか | しょうが にんにく たけのこ 人参 もやし 玉葱 キャベツ チンゲン菜 ぶどう | 中華麺 ごま油 でん粉 春巻きの皮 小麦粉 油 | 707 30.9 |
| 21 火 | 牛乳 ご飯 さわらの西京焼き 彩りきんぴら  すまし汁 月見団子 | 牛乳 さわら みそ 豚肉 ちらしかまぼこ 豆腐 きな粉 | ごぼう れんこん 人参 ピーマン 玉葱 小松菜 ねぎ しめじ かぼちゃ | 米 砂糖 ごま油 白玉粉 黒砂糖 じゃがいも | 816 33.7 |
| 22 水 | 定 期 考 査 | | | | |
| 24 金 | 牛乳 パエリア ポテトとウインナーのソテー 大豆入りミネストローネ | 牛乳 鶏肉 えび いか ウインナー 大豆 レンズ豆 | 小松菜 にんにく 玉葱 ピーマン クリームコーン セロリー しょうが 人参 トマト | 米 油 オリーブ油 米粉マカロニ じゃがいも | 807 31.6 |
| 27 月 | 牛乳 チンジャオロース丼 中華スープ 桃入り牛乳寒天 | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 寒天 | しょうが にんにく 玉葱 たけのこ ピーマン 干しいたけ えのきだけ きくらげ ねぎ 黄桃 | 米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 | 742 29.5 |
| 28 火 | 牛乳 玄米入りご飯 豚肉の甘辛みそ炒め 芋団子汁 | 牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 | しょうが キャベツ 玉葱 人参 ピーマン ねぎ にんにく ごぼう 干しいたけ 小松菜 大根 | 米 玄米 油 ごま油 砂糖 でん粉 じゃがいも | 811 31.6 |
| 29 水 | 牛乳 焼肉丼 切干大根のナムル 大学芋 | 牛乳 豚肉 | 玉葱 もやし 人参 えのきだけ にら りんご しょうが にんにく 切干大根 小松菜 ねぎ | 米 砂糖 ごま油 油 さつまいも 水あめ ごま | 781 23.9 |
| 30 木 | 牛乳 セルフフィッシュバーガー コールスロー かぼちゃのポタージュ | 牛乳 ホキ 鶏肉 生クリーム | にんにく 玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ とうもろこし | 丸パン バター 小麦粉 油 パン粉 砂糖 | 812 35.3 |

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

今月の平均
エネルギー： 784 kcal
たんぱく質： 30.8 g