



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 ジャがいも 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 ジャがいも	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 ジャがいも	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 ジャがいも	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 ジャがいも	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 ジャがいも	816 33.7
22 水	定 期 考 査				
24 金	牛乳 パエリア ポテトとウィンナーのソテー 大豆入りミネストローネ	牛乳 鶏肉 えび いか ウィンナー 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 ジャがいも	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 ジャがいも 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 ジャがいも	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
--