

[ 9 月 の 献 立 表 ]

平成30年度

練馬区立北町中学校

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				
			赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間							
			血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える							
3	月	牛乳 麻婆なす丼 チンゲンサイとしめじのスープ オレンジゼリー	豚ひき肉 鶏むね肉	赤色辛みそ セラチン	牛乳 寒天	精白米 三温糖 じゃがいも	米粒麦 かたくり粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ	にんにく だいたいのこ なす 玉葱 ぶなしめじ オレンジジュース レモン果汁	しょうが 干し椎茸 ねぎ ぶなしめじ オレシジユース レモン果汁	800	27.7	
4	火	牛乳 麦ご飯 けいちゃん 野菜の昆布和え 卵の花汁	鶏もも肉 淡色辛みそ 豚もも肉	豆みそ 赤色辛みそ おから	牛乳 塩昆布	精白米 さといも	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	にんじん	にんにく キャベツ だいこん ごぼう 干し椎茸	しょうが 玉葱 きゅうり れんこん ねぎ	786	29.8	
5	水	牛乳 麦ご飯 肉豆腐 野菜の甘酢和え じゃがいもと油揚げみそ汁	鶏もも肉 油揚げ 淡色辛みそ	木綿豆腐 淡色辛みそ	牛乳	精白米 しらたき じゃがいも	米粒麦 上白糖	ひまわり油	にんじん チンゲンツァイ ごまつな	玉葱 えのきだけ きゅうり	干し椎茸 キャベツ だいこん	855	34.2	
6	木	牛乳 チリビーンズドッグ 若草ポテト ヌイユスープ	豚ひき肉 豚もも肉	いんげん豆	牛乳 ピザ用チーズ あおのり	コッペパン ヌイユ	じゃがいも	ひまわり油 マーガリン	にんじん 赤ピーマン	にんにく キャベツ	玉葱	764	30.2	
7	金	牛乳 菊花ご飯 野菜とこんにゃくの旨煮 焼きししゃも もやしのみそ汁	鶏もも肉 淡色辛みそ	鶏むね肉 赤色辛みそ	牛乳 ししゃも カットわかめ	精白米 上白糖 カットこんにゃく じゃがいも 三温糖	米粒麦	ひまわり油	にんじん さやいんげん	ぶなしめじ 干し椎茸 もやし えのきだけ	菊のり だいこん 玉葱	764	31.9	
10	月	牛乳 鶏ごぼうご飯 鶏ひき肉 たまご 淡色辛みそ キャベツのあっさり和え 玉ねぎと小松菜のみそ汁	鶏もも肉 鶏ひき肉 たまご 淡色辛みそ	油揚げ 木綿豆腐 かつお削り節 赤色辛みそ	牛乳	精白米 三温糖	もち米	ひまわり油 白すりごま 白すりごま	にんじん 糸みつば	さやいんげん ごまつな	ごぼう 玉葱 もやし	干し椎茸 キャベツ	796	33.8
11	火	牛乳 ジャージャー麺 スイートポテト	豚ひき肉	赤色辛みそ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	中華めん かたくり粉	三温糖 さつままいも	ひまわり油 ごま油 白すりごま 有塩バター	にんじん	しょうが だいたいのこ きゅうり にんにく	干し椎茸 ねぎ もやし	890	30.4	
12	水	牛乳 麦ご飯 さんまの蒲焼き 切り干し大根のごま和え 国清汁	さんま 木綿豆腐 淡色辛みそ	さつま揚げ 油揚げ 赤色辛みそ	牛乳	精白米 薄力粉 かたくり粉	米粒麦 上白糖 さといも	ひまわり油 黒すりごま 白すりごま	さやいんげん にんじん	切干大根 だいこん ねぎ	ごぼう 干し椎茸	939	32.3	
13	木	牛乳 ジャンバラヤ 揚げじゃがサラダ マカロニスープ	鶏もも肉 豚もも肉	ウィンナー	牛乳	精白米 じゃがいも マカロニ	米粒麦 三温糖	マーガリン ひまわり油	にんじん 赤ピーマン	にんにく ホーロン缶 きゅうり	玉葱 もやし キャベツ	664	19.4	
14	金	牛乳 ご飯 おかかとししゃこのふりかけ 肉じゃが 野菜の薬味和え	かつお削り節 豚ばら肉	グリーンピース	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	精白米 しらたき	じゃがいも 上白糖	白すりごま ひまわり油 ごま油	にんじん	ごまつな	玉葱 はくさい にんにく	干し椎茸 しょうが ねぎ	780	24.3
17	月	敬老の日												
18	火	牛乳 ブラウニーパン ハンガリアンシチュー コールスローサラダ	たまご 豚もも肉		牛乳 調理用牛乳	食パン コーンスターチ 上白糖 三温糖	薄力粉 じゃがいも	有塩バター くるみ ひまわり油 マーガリン	にんじん パセリ	トマト イ缶	干しぶどう キャベツ	玉葱 ホーロン缶	814	27.6
19	水	牛乳 麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの高菜炒め 大豆とわかめのみそ汁	鮭 淡色辛みそ 大豆	甘みそ 赤色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖	米粒麦 じゃがいも	マーガリン ごま油 白すりごま	青ピーマン たかな漬	にんじん ごまつな	キャベツ もやし	玉葱	750	34.5
20	木	牛乳 チキンカレーライス 福神漬 コーンサラダ	鶏もも肉	レンズまめ	牛乳	精白米 じゃがいも 薄力粉	米粒麦 三温糖 上白糖	ひまわり油 マーガリン	にんじん	ごまつな	しょうが 玉葱 キャベツ	にんにく 大根(福神漬) ホーロン缶	878	25.6
21	金	牛乳 ご飯 豚肉と厚揚げのひじき煮 白菜と油揚げのみそ汁 月見団子(みたらし)	豚もも肉 油揚げ 赤色辛みそ	厚揚げ 淡色辛みそ	牛乳 ひじき	精白米 白玉粉 三温糖	上白糖 上新粉 くずでん粉	ごま油	にんじん	ごまつな	はくさい		879	34.0
24	月	振替休日												
25	火	牛乳 他人丼 土佐大根 いもっこ汁	豚もも肉	たまご	牛乳	精白米 さといも カットこんにゃく	上白糖	ひまわり油	にんじん		玉葱 ごぼう	だいこん ねぎ	772	30.3
26	水	牛乳 麦ご飯 蝦仁豆腐(シャーレンドウフ) ナムル わかめスープ	鶏もも肉 むきえび	絹ごし豆腐	牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白すりごま	にんじん チンゲンツァイ		しょうが 玉葱 干し椎茸 きゅうり	にんにく だいたいのこ もやし ねぎ	743	30.0
27	木	牛乳 麦ご飯 長崎天ぷら 野菜ののり和え みそけんちん汁	あじ 油揚げ 淡色辛みそ	たまご 木綿豆腐 赤色辛みそ	牛乳 焼きのり	精白米 上白糖 薄力粉 じゃがいも カットこんにゃく	米粒麦 薄力粉	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油 ごま油	ほうれんそう にんじん		もやし ごぼう ねぎ	えのきだけ だいこん	833	33.7
28	金	牛乳 鶏肉のトマトクリームパスタ もやしとコーンのサラダ 果物(梨)	レンズまめ 鶏むね肉		牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	スパゲッティ 薄力粉	三温糖	オリーブ油 ひまわり油 マーガリン	トマト イ缶		にんにく マッシュルーム缶 キャベツ 梨	玉葱 もやし ホーロン缶	804	33.7

★食材の購入の都合により、献立を変更することがあります。

平均摂取栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	g	mg	Aug	B1mg	B2mg	Cmg	g
学校給食摂取基準	820	30	摂取エネルギー 全体の25~30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
9月の献立	806	30.3	27	368	3.1	240	0.36	0.5	20	6.1

