平成２５年度

9月　予定献立表

練馬区立練馬中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき 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＞	栄養価 エネルギー たんぱく質
2	月	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	○	牛乳　ヨーグルト 豚肉　みそ	にんじん　もやし　きゅうり　ねぎ しょうが　干し椎茸　たけのこ 玉ねぎ　にんにく　みかん　もも パイナップル	蒸し中華麺　片栗粉　砂糖 ごま油　油　すりごま	865 32.9
3	火	きんぴらごはん たぬき汁 ししゃものみりん焼き・くだもの	○	牛乳　ししゃも 豚肉　みそ	にんじん　さやいんげん　ごぼう 大根　ねぎ　くだもの	米　こんにゃく　砂糖　里芋 ごま油　油　いりごま	846 36.5
4	水	ぶどうパン ビーンズスープ ムサカ	○	牛乳　ピザチーズ　調理用乳 鶏肉　ベーコン　レンズ豆 白いんげん豆　豚肉	にんじん　にんにく　キャベツ 玉ねぎ　なす　セロリ	ぶどうパン　砂糖　薄力粉 油　バター	864 34.8
5	木	中華丼 野菜スープ	○	牛乳　豚肉　いか　えび うずら卵　鶏肉	ちんげんさい　にんじん　小松菜 しょうが　にんにく　干し椎茸 たけのこ　もやし　白菜　玉ねぎ	米　片栗粉　油　ごま油	792 35.0
6	金	菊の花入りしめじごはん 大根のそぼろ煮 オレンジゼリー	○	牛乳　鶏肉　豚肉	にんじん　さやいんげん　菊の花 ぶなしめじ　しょうが　玉ねぎ 大根　みかん　オレンジジュース	米　砂糖　じゃがいも 片栗粉　油	802 30.2
7日（土）は給食がありません							
10	火	練馬スパゲッティ コーンサラダ	○	牛乳　刻みのり　ツナ	小松菜　大根　キャベツ きゅうり　とうもろこし	スパゲッティ　砂糖　油	772 31.9
11	水	ごはん・豚汁 いかの照り焼き 梅ドレッシングサラダ	○	牛乳　豚肉　豆腐 みそ　いか	にんじん　ごぼう　大根　しょうが キャベツ　きゅうり　梅干し　ねぎ	米　じゃがいも　こんにゃく 砂糖　油　ごま油	792 35.6
12	木	マヨコーントースト ミネストローネ さつまいもと豆のサラダ	○	牛乳　粉チーズ　ピザチーズ ウインナー　白いんげん豆 ハム	にんじん　トマト　パセリ　玉ねぎ とうもろこし　キャベツ　セロリ にんにく　きゅうり	食パン　じゃがいも　マカロニ さつまいも　砂糖 マヨネーズ　油	772 24.2
13	金	こぎつねごはん きのこのすまし汁 笹かまぼこの磯辺揚げ	○	牛乳　あおのり　豚肉 油揚げ　豆腐 笹かまぼこ　卵	にんじん　小松菜　しょうが えのきたけ　干し椎茸　ねぎ	米　おおむぎ　砂糖 薄力粉　油	828 31.5
17	火	ポークカレー フレンチサラダ 福神漬	○	牛乳　豚肉　レンズ豆	にんじん　しょうが　にんにく 玉ねぎ　りんご　キャベツ きゅうり　とうもろこし　福神漬	米　じゃがいも　ざらめ 薄力粉　砂糖　油　バター	877 26.7
18	水	ごはん・野菜と高野豆腐の煮物 さばの香味焼き おひたし	○	牛乳　鶏肉 高野豆腐　さば	にんじん　さやいんげん　干し椎茸 大根　しょうが　にんにく　もやし キャベツ	米　こんにゃく　じゃがいも 砂糖　油　いりごま	857 39.7
19	木	里芋ごはん もずくの味噌汁 お月見だんご	○	牛乳　もずく　鶏肉 油揚げ　豆腐　みそ	にんじん　さやえんどう　大根 かぼちゃペースト　ねぎ	米　里芋　砂糖 白玉粉　上新粉	786 28.7
20	金	フィッシュバーガー 豆とウインナーのトマトスープ くだもの	○	牛乳　ホキ　ウインナー 卵　白いんげん豆	にんじん　ホールトマト　キャベツ にんにく　玉ねぎ　セロリ くだもの	ショートニングパン　薄力粉 パン粉　砂糖　油	777 33.3
24	火	ごはん 生揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ	○	牛乳　鶏肉　生揚げ えび　みそ　豚肉	にんじん　しょうが　にんにく たけのこ　玉ねぎ　ねぎ きゅうり　もやし	米　砂糖　片栗粉　油 ごま油　錬りごま　いりごま	842 37.9
25	水	奈良茶めし・吉野汁 鮭の西京焼き 抹茶豆乳プリン	○	牛乳　生クリーム　のり 大豆　鶏肉　ちくわ　豆腐 鮭　西京みそ　豆乳　小豆	にんじん　小松菜　大根 干し椎茸　ねぎ	米　くずでん粉　砂糖	815 40.0
26	木	エッグトースト ポテトポタージュ グリーンサラダ	○	牛乳　生クリーム　卵 ピザチーズ　調理用乳	パセリ　にんじん　セロリ 玉ねぎ　キャベツ　きゅうり	食パン　じゃがいも　砂糖 片栗粉　バター　マヨネーズ 油	816 26.3
27	金	豚キムチ丼 トックのスープ くだもの	○	牛乳　豚肉　鶏肉 かまぼこ　卵	にんじん　にら　しょうが　もやし にんにく　白菜キムチ　玉ねぎ 白菜　ねぎ　くだもの	米　砂糖　片栗粉　トック ごま油　すりごま	813 31.7
30	月	ツナピラフ ニョッキのスープ ハニーマスタードサラダ	○	牛乳　脱脂粉乳　ツナ 卵　鶏肉	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし グリンピース　キャベツ　しょうが きゅうり　にんにく	米　じゃがいも　薄力粉 はちみつ　油　オリーブ油	810 26.5

9月9日の重陽の節句にちなんだ献立です

☆食育の日☆ 十五夜にちなんだ献立です

３年生の修学旅行先にちなんだ献立です

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

※９月の給食費の引き落としは９月１７日（火）です。ご準備をお願いいたします。