平成２６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
1	月	チキンレンズカレー ハニーマスタードサラダ 福神漬	○	牛乳　鶏肉　レンズ豆	にんじん　しょうが　にんにく 玉ねぎ　りんご　きゅうり キャベツ　福神漬	米　じゃがいも　ざらめ 薄力粉　はちみつ 油　バター	848 26.7
2	火	ごはん 生揚げのチリソース煮 豚しゃぶサラダ	○	牛乳　鶏肉　生揚げ えび　豚肉　みそ	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　キャベツ	米　砂糖　片栗粉　油 ごま油　ごま	860 38.8
3	水	ツナトースト キャベツと卵のスープ パセリポテト	○	牛乳　ピザチーズ ツナ　ハム　卵	パセリ　にんじん 玉ねぎ　キャベツ	食パン　片栗粉 じゃがいも　油 マヨネーズ　バター	763 30.2
4	木	麻婆なす丼 フルーツヨーグルト	○	牛乳　ヨーグルト 豚肉　みそ　豆腐	にんじん　にら　しょうが にんにく　玉ねぎ　ねぎ　なす 干し椎茸　みかん　パイン　もも	米　砂糖　片栗粉 油　ごま油	842 30.4
5	金	奈良茶めし・吉野汁 鰆の西京焼き おろし酢あえ	○	牛乳　わかめ　のり 大豆　鶏肉　ちくわ 豆腐　さわら　みそ	にんじん　小松菜　大根 干し椎茸　ねぎ きゅうり　もやし	米　くずでん粉 砂糖　ごま油	771 37.5
8	月	里芋ごはん きのこの卵とじ汁 お月見団子	○	牛乳　鶏肉　油揚げ 鶏肉　卵　ゆであずき	にんじん　さやいんげん　ねぎ かぼちゃペースト　しめじ 干し椎茸　えのき　なめこ	米　里芋　砂糖　片栗粉 白玉粉　上新粉	784 31.4
9	火	菊の花入りしめじごはん かぼちゃの味噌汁 ししゃものごま焼き・くだもの	○	牛乳　ししゃも　鶏肉 油揚げ　みそ	にんじん　かぼちゃ　しめじ さやいんげん　菊のり	米　砂糖　油　ごま	740 31.3
10	水	あんかけ焼きそば 小松菜シュウマイ	○	牛乳　豚肉　いか えび　うずら卵　卵	にんじん　ちんげん菜　小松菜　ねぎ 干し椎茸　しょうが　にんにく たけのこ　もやし　玉ねぎ　白菜	蒸し中華麺　片栗粉 砂糖　シュウマイの皮 ごま油　油	857 36.6
11	木	シナモントースト さつまいものシチュー グリーンサラダ	○	牛乳　粉チーズ 生クリーム　脱脂粉乳 調理用乳　鶏肉	にんじん　パセリ　玉ねぎ キャベツ　きゅうり とうもろこし	かぼちゃパン　グラニュー糖 さつまいも　薄力粉　砂糖 マーガリン　油　バター	810 25.8
12	金	ごはん・野菜とがんもの含め煮 笹かまぼこの磯辺揚げ もやしのからし和え	○	牛乳　あおのり　鶏肉 がんもどき　笹かまぼこ 卵　油揚げ	にんじん　さやいんげん 干し椎茸　大根　もやし にんにく　しょうが	米　里芋　砂糖　薄力粉 油　ごま油　ごま	814 30.3
16	火	きんぴらごはん 呉汁 茎わかめの酢の物	○	牛乳　わかめ　茎わかめ 豚肉　大豆　油揚げ　みそ	にんじん　さやいんげん 小松菜　ごぼう　大根 ねぎ　きゅうり　もやし	米　こんにゃく　砂糖 ごま油　ごま	743 32.4
17	水	丸パン ヌイユスープ イタリアンハンバーグ・くだもの	○	牛乳　サラダチーズ 調理用乳　ベーコン 豚肉　おから　卵	にんじん　パセリ　ホールトマト にんにく　しょうが　キャベツ 玉ねぎ　セロリ　くだもの	丸パン　ヌイユ　パン粉 砂糖　油　オリーブ油	777 35.6
18	木	ごはん・もずくの味噌汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め 抹茶豆乳プリン	○	牛乳　生クリーム　もずく 油揚げ　豆腐　みそ　豚肉 ゆであずき　豆乳	にんじん　小松菜 大根　白菜　ねぎ にんにく　もやし	米　砂糖　片栗粉 油　ごま油	850 33.4
19	金	ごぼうのハヤシライス フレンチサラダ	○	牛乳　生クリーム　豚肉	にんじん　にんにく　しょうが 玉ねぎ　ごぼう　しめじ　キャベツ きゅうり　とうもろこし	米　薄力粉　ざらめ 砂糖　バター　油	816 25.1
22	月	ゆかりごはん 豆腐とわかめの味噌汁 鯖の文化干し・ごまあえ	○	牛乳　わかめ　豆腐 油揚げ　みそ 鯖の文化干し	ゆかり粉　ほうれん草 にんじん　ねぎ　もやし	米　砂糖　ごま	834 32.8
24	水	ガーリックトースト ポークビーンズ コーンポテト・くだもの	○	牛乳　豚肉 ベーコン　大豆	パセリ　にんじん　にんにく しょうが　玉ねぎ　セロリ とうもろこし　くだもの	食パン　砂糖　じゃがいも マーガリン　油	855 35.1
25	木	ごはん・青菜のすまし汁 鮭の竜田揚げ 切り干し大根の煮つけ	○	牛乳　豆腐　鮭 さつま揚げ	にんじん　小松菜　ねぎ 干し椎茸　しょうが 切り干し大根	米　片栗粉　こんにゃく 砂糖　油	753 34.9
26	金	スパゲッティミートソース シーザーサラダ	○	牛乳　粉チーズ 大豆　豚肉	にんじん　ホールトマト　にんにく しょうが　玉ねぎ　マッシュルーム キャベツ　きゅうり　とうもろこし	スパゲッティ　薄力粉 砂糖　食パン　バター 油　オリーブ油	809 31.2
29	月	わかめごはん じゃがいもと大根のそぼろ煮 茶碗蒸し	○	牛乳　わかめごはん素 大豆　豚肉　鶏肉 なると　えび　卵	にんじん　さやいんげん 糸みつば　しょうが　玉ねぎ 大根　干し椎茸　たけのこ	米　じゃがいも 砂糖　片栗粉　油	808 36.4
30	火	スパイシーピラフ ジュリエンヌスープ 白煮魚のマヨネーズ焼き	○	牛乳　粉チーズ　豚肉 ベーコン　ホキ	にんじん　玉ねぎ　グリンピース マッシュルーム　とうもろこし セロリ　キャベツ　レモン果汁	米　パン粉　油 マヨネーズ	839 35.4

3年生の修学旅行先にちなんだ献立です

十五夜にちなんだ献立です

重陽の節句にちなんだ献立です

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
学校栄養摂取基準	820Kcal	25～40ｇ	25～30%	450mg	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3ｇ
練馬中平均栄養摂取量	809Kcal	33g	25%	380mg	3.1mg	6.1g	310μg	0.54mg	0.62mg	31mg	3.7g

・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（水）です。ご準備をお願いいたします。