平成28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	木	ツナトースト キャベツと卵のスープ さつま芋のサラダ	○	牛乳　まぐろ缶　ハム たまご　チーズ	にんじん　玉ネギ　キャベツ きゅうり	食パン　さつま芋　片栗粉 上白糖　油　マヨネーズ	757 29.4
2	金	ご飯 生揚げのみそ汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め	○	牛乳　生揚げ　みそ　豚肉	にんじん　小松菜　しめじ キャベツ　もやし　にんにく	米　上白糖　片栗粉　油	743 30.0
5	月	きびご飯 肉豆腐 カリカリ油揚げのサラダ	○	牛乳　豚肉　木綿豆腐　油揚げ	にんじん　玉ネギ　椎茸 キャベツ　ねぎ　だいこん	米　きび　上白糖　片栗粉	759 32.2
6	火	マヨコーントースト ビーンズスープ バジルポテト	○	牛乳　チーズ　鶏肉 ベーコン　白いんげん豆 ひよこ豆	にんじん　とうもろこし にんにく　キャベツ　玉ネギ	食パン　じゃが芋	802 24.7
7	水	チキンライス イタリアンスープ フレンチサラダ	○	牛乳　鶏肉　ベーコン たまご	トマト缶　にんじん　小松菜　玉ネギ にんにく　マッシュルーム　グリンピース キャベツ　きゅうり　とうもろこし	米　上白糖　バター　油	740 25.0
8	木	かやくご飯 呉汁 さばの文化干し	○	牛乳　鶏肉　油揚げ　大豆 豚肉　みそ	にんじん　だいこん葉　しめじ ごぼう　だいこん　ねぎ	米　こんにゃく　三温糖	881 38.1
9	金	ミートソーススパゲッティ ツナドレサラダ	○	牛乳　チーズ　大豆　豚肉 まぐろ缶	トマト缶　小松菜　にんじん　にんにく しょうが　玉ネギ　マッシュルーム キャベツ　もやし	スパゲッティ　薄力粉 三温糖	784 30.7
12	月	ジャージャー麺 中華スープ	○	牛乳　豚肉　みそ	にんじん　しょうが　きゅうり もやし　しいたけ　ねぎ　玉ネギ	中華めん　片栗粉　三温糖 油　ごま	794 30.9
13	火	秋ナスカレー・福神漬け グリーンサラダ	○	牛乳　豚肉　レンズまめ	にんじん　しょうが　にんにく 玉ネギ　なす　りんご　キャベツ だいこん	米　じゃが芋　薄力粉 上白糖　油　バター	890 26.4
14	水	五目おこわ・鮭の照り焼き 味噌汁 じゃこサラダ	○	牛乳　わかめ　じゃこ　鶏肉　油揚げ　みそ　鮭	にんじん　椎茸　ごぼう　しめじ　だいこん　しょうが　もやし	米　もち米　こんにゃく 上白糖　油	812 41.5
15	木	かつおでんぶご飯 肉じゃが お月見だんご （十五夜にちなんだ献立です）	○	牛乳　粉かつお　豚肉 あずき	にんじん　さやいんげん　かぼちゃペースト　玉ネギ	米　上白糖　じゃが芋 こんにゃく　白玉粉　上新粉	870 33.2
16	金	海鮮あんかけチャーハン もやしのごまだれサラダ	○	牛乳　焼き豚　えび　いか みそ	にんじん　チンゲンサイ　赤ピーマン　ねぎ　グリンピース　にんにく しょうが　キクラゲ　もやし	米　春雨　片栗粉　上白糖 油　練りごま　ごま	755 28.9
20	火	奈良茶飯・さわらの西京焼き 吉野汁 胡麻和え （食育の日　奈良県郷土料理）	○	牛乳　刻みのり　大豆　鶏肉　木綿豆腐　さわら　みそ	にんじん　小松菜　ほうれん草 だいこん　椎茸　ねぎ　もやし	米　くずでんぷん粉　三温糖　ごま	779 36.5
21	水	わかめご飯 いかと大根の煮物 大学芋	○	牛乳　わかめ　大豆　いか	にんじん　さやいんげん しいたけ　だいこん	米　こんにゃく　じゃが芋 さつま芋　上白糖　ごま 油	853 27.8
23	金	豚丼 味噌汁 カルピスゼリー	○	牛乳　粉寒天　カルピス 豚肉　みそ　油揚げ	にんじん　椎茸　玉ネギ　もやし　だいこん　みかん缶	米　しらたき　上白糖　油	749 27.4
26	月	２色サンド ポークシチュー バジルドレッシングサラダ	○	牛乳　豚肉　生クリーム チーズ	にんじん　いちごジャム　玉ネギ　キャベツ　きゅうり　しょうが　にんにく	食パン　黒糖食パン じゃが芋　薄力粉　上白糖 油　バター	864 31.4
27	火	スパイシーピラフ ポトフ くだもの	○	牛乳　豚肉　鶏肉 ウインナー	にんじん　玉ネギ　グリンピース　マッシュルーム　とうもろこし　にんにく　キャベツ	米　じゃが芋　油	757 29.2
28	水	ご飯・油淋鶏 大根とわかめのスープ オレンジゼリー	○	牛乳　わかめ　豚肉　絹豆腐　鶏肉	にんじん　椎茸　だいこん　ねぎ　しょうが　にんにく　くだもの	米　片栗粉　薄力粉　上白糖　油　ごま油　ごま	848 32.1
29	木	ご飯・さんまのみそ漬け焼き 野菜とこんにゃくの旨煮 もやしのごま酢和え	○	牛乳　鶏肉　さんま　みそ	にんじん　さやいんげん　椎茸 だいこん　もやし	米　こんにゃく　じゃが芋 上白糖　ごま　油	855 33.7
30	金	さつまいもご飯 豚肉の甘辛煮 おひたし	○	牛乳　豚肉	にんじん　しいたけ　玉ネギ　もやし　キャベツ	米　さつま芋　しらたき 三温糖　ごま　油	755 25.4

	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	812Kcal	30g	29%	359mg	3.0mg	5.8g	315μg	0.49mg	0.60mg	32mg	3.9g

・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。