平成２９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	金	ツナトースト キャベツと卵のスープ　始業式 さつま芋のサラダ	○	まぐろ缶詰 ハム たまご ピザチーズ 牛乳	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり	食パン かたくり粉 さつまいも 上白糖 マヨネーズ 油	762 29.3
4	月	わかめご飯 いかと大根の煮物 大学芋	○	大豆 いか さばけずり節 わかめご飯素 牛乳	にんじん さやいんげん 干し椎茸 だいこん	米 カットこんにゃく じゃがいも さつまいも 上白糖 水あめ 油 いりごま（黒）	863 27.8
5	火	２色サンド ポークシチュー バジルドレッシングサラダ	○	豚もも肉 生クリーム サラダチーズ 牛乳	にんじん いちごジャム にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり	食パン　黒砂糖食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖 ソフトタイプマーガリン 油 有塩バター 油	863 31.3
6	水	きびご飯 豚汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め	○	豚モモ 木綿豆腐 さば節 みそ 豚肩 牛乳	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ にんにく りょくとうもやし	米 きび じゃがいも カットこんにゃく 上白糖 かたくり粉 油 ごま油	808 32.3
7	木	ご飯・さんまの味噌漬け焼き　２年生職場体験 野菜とこんにゃくの旨煮 もやしのごま酢和え	○	鶏肉モモ かつお節 さんま1/2ｶｯﾄ中 みそ 牛乳	にんじん さやいんげん 干し椎茸 だいこん りょくとうもやし	米 カットこんにゃく じゃがいも 三温糖 上白糖 油 すりごま（白） いりごま（白）	855 33.7
8	金	菊花入りご飯　２年生職場体験 ごま入りみそ汁　９月９日の重陽の節句にちなんだ献立です カルピスゼリー	○	鶏モモ　豚モモ　木綿豆腐 みそ　さば節　粉寒天　カルピス　牛乳	にんじん　さやいんげん　ぶなしめじ　菊のり　ごぼう　だいこん　ねぎ　みかん缶	米 上白糖 じゃがいも カットこんにゃく　ひまわり油 練りごま いりごま（白）	740 26
11	月	ミートソーススパゲッティ ツナドレサラダ	○	大豆 豚ひき肉 まぐろ缶詰 粉チーズ 牛乳	にんじん トマト缶詰 こまつな にんにく しょうが 玉葱 マッシュルームキャベツ りょくとうもやし	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 オリーブ油 有塩バター 油 ごま油	784 30.7
12	火	こぎつねご飯 大根と生揚げのみそ汁 抹茶豆乳ゼリー	○	豚挽肉　油揚げ　さば節 生揚げ　みそ　カットわかめ　生クリーム　牛乳	にんじん しょうが だいこん ぶなしめじ ねぎ	米 三温糖 上白糖 油	848 31.3
13	水	ゆかりご飯 大根とわかめのスープ 油淋鶏	○	豚もも肉 絹ごし豆腐 鶏肉モモ　カットわかめ 牛乳	ゆかり粉 にんじん 干し椎茸 だいこん ねぎ しょうが にんにく	米 かたくり粉 薄力粉 上白糖 いりごま（白） ごま油 油	800 29.7
14	木	チキンライス　３年生修学旅行出発 イタリアンスープ フレンチサラダ	○	鶏肉モモ　ベーコン たまご 粉チーズ 牛乳	トマト缶詰 にんじん こまつな 玉葱 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 三温糖 パン粉 上白糖 有塩バター 油	812 31.7
15	金	五目おこわ・鮭の照り焼き 青菜の清まし汁 じゃこサラダ	○	鶏肉モモ 油揚げ さば節　木綿豆腐 秋鮭 カットわかめ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん こまつな 干し椎茸 ぶなしめじ ごぼう ねぎ しょうが りょくとうもやし キャベツ だいこん	米 もち米 突きこんにゃく 三温糖 上白糖 ごま油	819 41.8
18	月	**敬老の日**					
19	火	奈良茶飯・さわらの西京焼き 吉野汁　毎月１９日は食育の日 くだもの	○	大豆　かつお節 鶏肉モモ 木綿豆腐 さわら みそ　刻みのり 昆布 牛乳	にんじん こまつな だいこん 干し椎茸 ねぎ くだもの	米 くずでん粉 三温糖	758 34.5
20	水	マヨコーントースト ビーンズスープ　１年生校外学習 バジルポテト	○	鶏肉モモ ベーコン 白いんげんまめ　ひよこまめ　ピザチーズ 牛乳	にんじん とうもろこし にんにく キャベツ 玉葱	食パン じゃがいも マヨネーズ 油	808 24.7
21	木	味噌ラーメン じゃが芋の中華炒め くだもの	○	みそ　豚ひき肉 牛乳	にんじん にんにく　しょうが ねぎ キャベツ りょくとうもやし くだもの	蒸し中華めん じゃがいも ごま油 油	790 27.9
22	金	かやくご飯 呉汁　連合陸上大会 さばの文化干し	○	鶏肉モモ 油揚げ さば節 大豆　豚もも肉 みそ　鯖文化干し 牛乳	にんじん だいこん葉 ぶなしめじ ごぼう だいこん ねぎ	米 突きこんにゃく 三温糖 カットこんにゃく 油	881 38.1
25	月	五目チャーハン 中華スープ　連合音楽会 じゃが芋とベーコンのソテー	○	焼き豚 たまご 豚もも肉 ベーコン 牛乳	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 グリンピース しょうが りょくとうもやし 玉葱	米 じゃがいも 上白糖 ごま油 油	745 28.2
26	火	スパイシーピラフ ポトフ くだもの	○	豚もも肉 鶏肉モモ　ウィンナー 牛乳	にんじん 玉葱 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 くだもの	米　じゃがいも 油	741 28.3
27	水	さつま芋ご飯 肉豆腐 おひたし	○	さばけずり節 豚もも肉 木綿豆腐 牛乳	にんじん 玉葱 干し椎茸 キャベツ ねぎ りょくとうもやし	米 さつまいも 三温糖 かたくり粉 いりごま（黒） いりごま（白）	798 32.2
28	木	ポークカレー 福神漬け　中間考査 わかめサラダ	○	豚モモ レンズまめ カットわかめ 牛乳	にんじん しょうが にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ だいこん 大根(福神漬)	米 じゃがいも 薄力粉 上白糖 油有塩バター 油 ごま油	814 24.8
29	金	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト　中間考査	○	豚ひき肉 みそ　ヨーグルト 牛乳	にんじん りょくとうもやし きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉葱 にんにく みかん缶 パイン缶詰 もも缶詰	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 油 すりごま（白） ごま油	867 32.7

	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	８０７Kcal	３０g	28%	356mg	2.8mg	5.9g	３０９μg	０．５６mg	０．６１mg	37mg	3g

・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。 ＊くだものは梨・柑橘類・ぶどうを予定しています。

《今月の給食》

８日（金）重陽の節句　（重陽＝ちょうよう）

９月９日は菊の咲く頃なので別名「菊の節句」とも呼ばれています。

菊は不老長寿の効果あると信じられ、９月９日には菊の花びらを浮かべた菊酒を飲んだり、菊を使って厄払いをし無病息災を願っていたそうです。

１９日（火）奈良茶飯

奈良茶飯はお茶と調味料を加えて炊き込んだご飯です。

吉野汁はくず粉でとろみをつけた汁物です。

２１日（木）味噌ラーメン

人気の味噌ラーメンの登場です♪

２７日（水）さつま芋ご飯

秋の味覚さつま芋♪千葉県産の新さつま芋を使用する予定です。