



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			栄養価	
				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 >		エネルギー たんぱく質
3	月	ポークカレー 福神漬け わかめサラダ 始業式		豚もも レンズまめ(乾) 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)	精白米 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 油 有塩バ ター ごま油	853 25.4	
4	火	マヨコーントースト ビーンズスープ バジルポテト		鶏肉もも ベーコン 白いんげ んまめ(乾) ひよこまめ (乾) ビザチーズ 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(卵黄型) 油	808 24.7	
5	水	豚丼 にらのみそ汁 きゅうりとえのきの和え物		豚もも 木綿豆腐 米みそ か つお節(だし用) 牛乳	にら にんじん しょうが 玉葱 たけのこ りょくとうもやし きゅうり えのきたけ にんにく	精白米 三温糖 しらたき ご ま油	760 32.2	
6	木	ミートソーススパゲッティ ツナドレサラダ 9月9日の 重陽の節句に ちなんで献立です		大豆 豚ひき肉 まぐろ缶詰 (油漬ルーク初付) 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 きゅうり	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 オリーブ油 有塩バター ご ま油	811 31.4	
7	金	菊花ご飯 野菜とこんにゃくの旨煮 抹茶ケーキ		鶏肉もも 鶏肉もも かつお節 (だし用) たまご 調理用乳 牛乳	にんじん さやえんどう さやい んげん ぶなしめじ 菊のり 干し 椎茸 だいこん	精白米 上白糖 玉こんにゃく じゃがいも 三温糖 薄力粉 油 有塩バター	867 25.1	
10	月	さつま芋ご飯 肉豆腐 くだもの		さばけずり節(だし用) 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 くだもの	精白米 さつまいも 三温糖 かたくり粉 油	782 30.6	
11	火	みそラーメン キャラメルポテト		米みそ 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	蒸し中華めん さつまいも 上 白糖 ごま油 油 有塩バター	899 27.3	
12	水	かやくご飯 呉汁 2年生 職場体験 サバの文化干し		鶏肉もも 油揚げ さば節(だ し用) 大豆 豚もも肉 米みそ 鯖文化干し 牛乳	にんじん ぶなしめじ ごぼう だ いこん ねぎ	精白米 突きこんにゃく 三温 糖 カットこんにゃく 油	878 37.9	
13	木	チーズホットドッグ コーンシチュー 2年生 職場体験 にんじンドレッシングサラダ		ロングウインナー 鶏肉もも ビザチーズ 調理用乳 生ク リーム 粉チーズ 牛乳	にんじん こまつな 赤ピーマン 玉葱 とう もろこし缶詰(※-M) とうもろこし缶詰(※ -L) キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 薄力 粉 上白糖 油 有塩バター	868 33.6	
14	金	キムチチャーハン わかめスープ 1年生 校外学習		豚ばら 鶏肉もも 絹ごし豆腐 カットわかめ 牛乳	にんじん 青ピーマン はくさい (キムチ漬け) 干し椎茸 たけの こ(水煮缶詰) ねぎ	精白米 上白糖 いりごま (白) ごま油	744 22.5	
17	月	敬老の日						
18	火	こぎつねご飯 生揚げのみそ汁 抹茶豆腐ゼリー		豚ひき肉 油揚げ さば節(だし用) 生揚 げ 米みそ 調整豆乳 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	精白米 三温糖 上白糖 油	848 31.3	
19	水	さんまの蒲焼き丼 豚汁 毎月19日 は 食育の日 くだもの		さんま 豚もも 木綿豆腐 さ ば節(だし用) 米みそ 牛乳	にんじん ごぼう だいこん ねぎ くだもの	精白米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 じゃがいも こんにゃ く 油 いりごま(白)	869 30.7	
20	木	パエリア 枝豆もち麦のサラダ ◎フルーツポンチ 連合陸上 大会		鶏肉ももむきえび いか ボン レスハム 粉寒天 牛乳	にんじん 赤ピーマン にんにく 玉葱 グリ ンピース とうもろこし缶詰(※-M) えだま め キャベツ みかん缶 もも缶 バイン缶	精白米 もち麦 上白糖 有塩 バター 油	743 24.9	
21	金	麦ご飯 生揚げのチリソース煮 もやしの胡麻ダレサラダ 連合陸上 大会		鶏肉もも 生揚げ 豚もも肉 米みそ 牛乳	にんじん しょうが にんにく た けのこ(水煮缶詰) 玉葱 ねぎ りょくとうもやし きゅうり	精白米 おおむぎ(押し麦) 三温糖 か たくり粉 上白糖 ごま油 練りごま いりごま(白)	811 31.9	
24	月	振替休業日 中秋の名月						
25	火	ご飯・豚肉と小松菜のピリ辛炒め じゃが芋とわかめのみそ汁 お月見団子 十五夜にちなんで 献立です		さばけずり節(だし用) 木 綿豆腐 米みそ 豚肩 カット わかめ 牛乳	にんじん こまつな うらごしか ぼちゃ ねぎ にんにく りょくと うもやし 玉葱	精白米 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 白玉粉 上新粉 ごま油	839 31.5	
26	水	ゆかりご飯 じゃが芋と大根のそぼろ煮 厚焼き玉子		豚ひき肉 さばけずり節(だ し用) たまご 木綿豆腐 は んぺん 牛乳	ゆかり粉 にんじん さやいんげ ん きょうな しょうが 玉葱 だ いこん	精白米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 上白糖 油	789 31.1	
27	木	スパイシーピラフ ポトフ 中間考査 くだもの		豚もも肉 鶏肉もも 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(水煮缶詰) とうもろこしにんにく キャベツ くだもの	精白米 じゃがいも 油	757 28.9	
28	金	ジャージャー麺 ◎フルーツナタデココ 中間考査		豚ひき肉 米みそ 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(水煮缶詰) ね ぎ 玉葱 にんにく みかん缶 もも缶 バイン 缶 ナタデココ	蒸し中華めん かたくり粉 上 白糖 ごま油 すりごま (白)	816 29.6	

・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。 *くだものは柑橘類・りんご・巨峰を予定しています。

《今月の給食》
◎セレクトデザート
 6月に行われた【目指せ完食!!給食感謝week】で
 5日間の完食率が100%だったクラスが3クラスありました。酒をのんだり、菊を使って厄払いをし無病息災を願っていたそうです。
 優勝の3クラスが選んだリクエストデザートは以下の通りです
 9月の献立に取り入れたのでお楽しみに♡

優勝 1年1組フルーツポンチ
優勝 1年3組フルーツポンチ
優勝 3年1組フルーツナタデココ

7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があると信じられ、9月9日には菊の花びらを浮かべた菊酒をのんだり、菊を使って厄払いをし無病息災を願っていたそうです。

9月25日(火)「中秋の名月」十五夜 お月見団子
 今年の十五夜は9月24日です。十五夜は1年で1番月がキレイな日のことをいいます。月にお団子やすずきをお供えするのは、今年の作物の実りへの感謝と来年も実りが多くなるようにとの願いが込められています。給食ではカボチャで黄色い色を付けて月に見立てたお団子を手作ります。