

令和4年

9月献立表



練馬東中学校

実施日	牛乳	主 な 材 料 と そ の 働 き					栄 養 量				
日 曜		献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	始業式の日には給食はありません									
2	金	 ドライカレー 小松菜サラダ 冷凍パイナップル	豚ひき肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ 冷凍パイ	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油	726	15.7	25.2
5	月	 ごはん ひじきふりかけ 魚の黄金焼き 塩肉じゃが	かつお節 あじ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ 枝豆	米 砂糖 しらたき じゃが芋	白ごま マヨネーズ(エッグフ リー) 米油 ごま油	713	19.5	26.4
6	火	 ごはん チーズつくね さつま汁 なし	鶏ひき肉 おから 卵 とり肉 みそ	牛乳 チーズ	しそ にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 ごぼう ねぎ なし	米 砂糖 でん粉 こんにゃく さつま芋	白ごま 米油	719	17.4	28.9
7	水	 スパゲティミートソース 野菜チップス ツナサラダ	豚ひき肉 大豆 まぐろ缶	チーズ 牛乳	パセリ粉 にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム れんこん ごぼう	スパゲティ さつま芋 砂糖	オリーブ油 米油	723	16.3	33.4
8	木	 ごはん 麻婆なす みそドレッシングサラダ	豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん	秋なす 生姜 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉	米油 ごま油	702	12.1	34.9
9	金	 さいともごはん 肉豆腐 お月見団子	とりに肉 揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	干しいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 里芋 砂糖 でん粉 しらたき 白玉粉	米油	726	17.2	28.5
12	月	 キャロットライス タンドリーチキン じゃがいもとベーコンのスープ きよほう	とりに肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトペースト 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 ぶどう	米 じゃが芋	バター 米油	710	15.5	32.5
13	火	 そばろ丼 みそ汁 豆乳黒蜜寒天	鶏ひき肉 卵 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	生姜 たまねぎ 枝豆 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 黒砂糖	米油	724	17.6	31.0
14	水	 柏パン かぼちゃクロquette ペイザンヌスープ	豚ひき肉	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく セロリー かぶ	ショートニングパン マッシュポテト 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米油 パター	771	12.9	36.2
15	木	 ごはん 魚の南部焼き ごまあえ 田舎汁	さば 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 里芋	白ごま 黒ごま 米油	723	20.4	34.4
16	金	 ひじきごはん 生揚げとひき肉のピリ辛煮 切干大根のごま酢あえ	とりに肉 油揚げ 大豆 豚ひき肉 厚揚げ みそ	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 にんにく 生姜 ねぎ 切干大根 もやし きゅうり	米 大麦 こんにゃく 砂糖 でん粉	米油 白すりごま オリーブ油 白ごま	720	17.6	38.0
20	火	 ごはん 豚肉の甘辛炒め 具だくさん味噌汁 なし	豚肉 鶏もも 豆腐 麦みそ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ りんご 生姜 にんにく 大根 ねぎ なし	米 はちみつ こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	732	15.5	33.3
21	水	 みそラーメン ししゃものパリパリ揚げ 桃入り豆乳杏仁ゼリー	豚肉 みそ 豆乳	牛乳 子持ちししゃも 寒天	にんじん なら	生姜 にんにく もやし キャベツ コーン ねぎ 桃缶	中華めん 春巻きの皮 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 白ごま ごま油	706	19.4	30.1
22	木	 萩の花ごはん 千草卵焼き 酢味噌和え 沢煮椀	ささげ 鶏ひき肉 卵 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ こねぎ	枝豆 たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし 大根 えのきたけ 干しいたけ	米 もち米 砂糖 でん粉	米油 ごま	716	18.3	31.7
26	月	 鮭チャーハン いかのねぎ塩焼き 中華スープ	鮭 卵 いか とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ きくらげ もやし	米 大麦 砂糖	米油 白ごま ごま油	715	23.4	32.6
27	火	 五目ごはん 鶏塩大根 きゅうりの酢のもの	あさり 高野豆腐 油揚げ 鶏もも	刻み昆布 ひじき 牛乳 わかめ しらす干し	にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう 干しいたけ たまねぎ 大根 枝豆 きゅうり もやし	小麦粉 でん粉 米 大麦 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	702	16.7	34.2
28	水	 メープルアーモンドトースト サーモンチャウダー フレンチサラダ	鮭 ベーコン 豆乳 あさり	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ しめじ たまねぎ マッシュルーム 枝豆 きゅうり	食パン グラニュー糖 メープルシロップ 小麦粉 砂糖	バター アーモンド 米油	727	17.2	41.6
29	木	 麦ごはん 豚キムチ炒め 茎わかめサラダ	豚肉 あさり	牛乳 わかめ	にんじん なら	生姜 にんにく キムチ 切干大根 たまねぎ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり もやし	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油 白ごま 米油	700	13.7	32.9
30	金	 ごはん さんまのかば焼き からし醤油和え かきたま汁	さんま 卵	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 もやし キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ えのきたけ	米 砂糖 でん粉	米油 白ごま ごま油	739	14.3	32.8

※ 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ので、ご了承ください。

【1日あたりの栄養素摂取量】

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	721	16.9	32.6	3.0	366	109	3.3	250	0.33	0.50	13	6.4