



9月 献立表



平成 26年

練馬区立白根中学校

日	曜	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	月	○	大豆入りドライカレー いかのマリネサラダ くだもの	豚肉 大豆 いか 牛乳	こめ 麦 上白糖 三温糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん ビーマントマト缶 赤ピーマン こんにゃく しょうが セロリ 玉葱 グリンピース 黄ピーマン キャベツ きゅうり レモン 小玉すいか	卵類 いも類	789 kcal 28.3 g
2	火	○	じゃこわかめご飯 れんこん入り鶏つくね 野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 たまご 油揚げ 米みそ 牛乳 わかめ しらす干し ひじき	こめ パン粉 上白糖 三温糖 でん粉 じゃがいも すりごま	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 れんこん ねぎ もやし だいこん	豆・豆製品類 果物類	794 kcal 35.3 g
3	水	○	チリビーンズドック コーンチャウダー ザワークラウト くだもの	大豆 豚肉 ベーコン 牛乳 ビザチーズ 生クリーム	コッパン 小麦粉 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ 玉葱 キャベツ ホールコーン缶詰 どうもろこし缶詰(別) 温州蜜柑	魚介類 種実類	830 kcal 30.8 g
4	木	○	麦ご飯 鮭の竜田揚げ(野菜あん) ひじきふりかけ 呉汁	鮭 鶏肉もも 油揚げ 大豆 米みそ 牛乳 ひじき	こめ 麦 三温糖 薄力粉 でん粉 板こんにゃく いりごま 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが だいこん 玉葱 ごぼう ねぎ	肉類 きのこ類	815 kcal 37.9 g
5	金	○	プルコギ丼 チョレギサラダ ならたまスープ	豚肉 たまご 牛乳 わかめ 刻みのり	上白糖 こめ でん粉 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん なら もやし 玉葱 なし しょうが にんにく キャベツ きゅうり	豆・豆製品類 いも類	796 kcal 32.3 g
8	月	○	萩の花ご飯 さんまの生姜煮 野菜椀 カボチャ入りお月見団子	ささげ さんま 木綿豆腐 あずき きな粉 牛乳	こめ もち米 三温糖 板こんにゃく 白玉粉 上新粉 上白糖	にんじん こまつな かぼちゃ むき枝豆 しょうが ねぎ だいこん	肉類 種実類	874 kcal 31.4 g
9	火	○	高菜ごはん 菊花しゅうまい 菊花のポン酢あえ かきたま汁	豚肉 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	こめ しゅうまいの皮 でん粉 三温糖 ごま油 いりごま	たかな漬 こまつな にんじん しょうが 玉葱 干し椎茸 グリンピース キャベツ もやし きくの花 レモン ねぎ	魚介類 漬物類	764 kcal 29.5 g
10	水	○	五目あんかけ焼きそば おかしなおかしな目玉焼き	豚肉 いか えびうすら卵 牛乳 粉かんでん	燕し中華麺 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん チングンツアイ にんにく しょうが だけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい もも缶	豆・豆製品類 種実類	821 kcal 31.9 g
11	木	○	はいがご飯 肉豆腐 のりの佃煮 わかめサラダ	豚肉 木綿豆腐 牛乳 のり わかめ	はいが米 麦 上白糖 しらす 三温糖 でん粉 米ぬか油 いりごま	にんじん にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸 きゅうり もやし ホールコーン缶詰	卵類 果物類	757 kcal 30.9 g
12	金	○	あしたばパン なすのミートソースグラタン スパイシーポテト ジュリアンスープ	ベーコン 豚肉 牛乳 生クリーム ビザチーズ	小麦粉 パン粉 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	トマトピューレ にんじん にんにく 玉葱 なす セロリ キャベツ	魚介類 漬物類	814 kcal 29.6 g
16	火	○	ゆかりご飯 鯖の一夜干し 小松菜とえのきのお浸しみそ汁	鯖 糸削り(鰹) 油揚げ 米みそ 牛乳	こめ 麦	こまつな にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	肉類 いも類	783 kcal 37.4 g
17	水	○	青菜ピラフ スパイシーソース添え アーモンドサラダ くだもの	ボンレスハム 鶏肉 レンズまめ 牛乳	こめ 小麦粉 上白糖 有塩バター 米ぬか油 アーモンド	にんじん ほうれんそう ホールトマト缶詰 玉葱 ホールコーン缶詰 にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	魚介類 きのこ類	827 kcal 29.9 g

秋考査(18,19日)

22	月	○	麦ご飯 ごま唐揚げ ビーフンサラダ 野菜とわかめのスープ	鶏肉 ボンレスハム たまご 豚肉 牛乳 わかめ	こめ 麦 でん粉 小麦粉 ビーフン 上白糖 いりごま すりごま 米ぬか油	にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ ねぎ	豆・豆製品類 果物類	870 kcal 32.0 g
24	水	○	きんぴらバーガー 貝だくさんミネストローネ くだもの	さつま揚げ ベーコン 鶏肉 レンズまめ 牛乳 スライスチーズ	丸パン 三温糖 じゃがいも シェルフマカロニ ごま油 いりごま 米ぬか油	にんじん ホールトマト缶詰 トマト ビーマン パセリ ごぼう セロリ にんにく 玉葱 ふなしめじ キャベツ プルーン	卵類 漬物類	765 kcal 31.4 g
25	木	○	いかめし どさんこ汁 野菜のごま和え フルーツ白玉	いか 豚肉 鮭 米みそ えんどう豆 牛乳	もち米 三温糖 でん粉 じゃがいも 白玉団子 上白糖 すりごま 有塩バター	こまつな にんじん しょうが はくさい 玉葱 だいこん ホールコーン缶詰 ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	肉類 きのこ類	772 kcal 43.4 g
26	金	○	しょうがごはん 厚焼き卵 小松菜みぞれあえ 沢煮椀	油揚げ 豚肉 たまご 糸削り(鰹) 牛乳 ひじき	こめ 麦 三温糖 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが 玉葱 だいこん 干し椎茸 だけのこ	魚介類 いも類	765 kcal 33.5 g
29	月	○	たくあんごはん ししゃもの2色揚げ 五目きんぴら 青菜の味噌汁	たまご さつま揚げ 油揚げ 米みそ 牛乳 ししゃも あおのり	こめ 麦 小麦粉 突きこんにゃく 三温糖 いりごま 米ぬか油	にんじん こまつな たくあん ごぼう れんこん 玉葱 えのきたけ	肉類 果物類	785 kcal 30.3 g
30	火	○	和風きのこスパゲティー りんごの米粉ケーキ	ベーコン 豚肉 たまご 牛乳 刻みのり	スパゲッティー でん粉 上白糖 上新粉 粉糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん こねぎ にんにく 玉葱 ほんしめじ えのきたけ 生椎茸 りんご	豆・豆製品類 種実類	782 kcal 28.9 g

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月平均	800	32.5	28	388	3.2	333	0.52	0.65	34	5.9	3.7
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

※食材料購入等の都合により献立を変更させていただくことがあります。
 ※3年生は修学旅行のため、25,26日および29日の給食はありません。