



# 9月 献立表



令和2年度

練馬区立田柄中学校

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	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		エネルギー	たんぱく質
1	火	○	麦ごはん 厚焼き卵 キャベツと豚肉の炒め煮 秋茄子と厚あげのみそ汁	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ みそ	こめ むぎ 三温糖 米油	人参 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 小松菜 なす ねぎ	魚介類 果物類	793 15.7	kcal %
2	水	○	いわしのかば焼き丼 根菜和え 利休汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ 豆腐 かつお節(だし)	こめ 揚げ油 片栗粉 三温糖 ごま 砂糖 米油 ごんにゃく	生姜 人参 蓮根 ごぼう 水菜 玉ねぎ にんにく 大根 小松菜 ねぎ	魚介類 卵類	845 14.5	kcal %
3	木	○	チーズコントースト チャーマンポテト パミセリスープ	牛乳 ピザチーズ ベーコン 鶏がら(だし)	パン マヨネーズ バター じゃがいも パミセリ	人参 玉ねぎ コーン ピーマン	肉類 雑穀類	763 12.6	kcal %
4	金	○	エビチリ豆腐丼 小松菜としらすのソテー 杏仁フルーツ	牛乳 えび 豆腐 粉寒天 調理用牛乳 鶏がら(だし) しらす	こめ 三温糖 片栗粉 砂糖 米油 ごま油	人参 小松菜 生姜 にんにく ねぎ グリンピース みかん缶 パイナップル缶	卵類 藻類	762 16.5	kcal %
7	月	○	麦ごはん 鯖のみそ煮 小松菜とじゃこのみぞれあえ きのこけんちん汁	牛乳 鯖 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ みそ かつお節(だし) 糸削り 昆布(だし)	こめ むぎ 三温糖 米油 ごんにゃく ごま油	人参 大根 生姜 小松菜 もやし ごぼう しめじ えのき ねぎ	肉類 雑穀類	791 18.4	kcal %
8	火	○	ジャンバラヤ 洋風卵スープ もやしサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 ウィナー 鶏肉 鶏がら(だし) アガー	こめ バター 米油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	人参 にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン 黄ピーマン コーン 赤ピーマン 小松菜 もやし ぶどうジュース キャベツ	魚介類 卵類	752 14.5	kcal %
9	水	○	高菜ごはん 菊花しゅうまい 菊花和え 五目具汁 ＜重陽の節句献立＞	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 豆腐 かつお節(だし)	こめ しゅうまいの皮 こめ 片栗粉 三温糖 ごんにゃく じゃがいも ごま油 米油	高菜漬 人参 小松菜 干し椎茸 生姜 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし 菊の花 ごぼう 大根 ねぎ レモン汁	魚介類 果物類	813 15.3	kcal %
10	木	○	中華丼 中華スープ くだもの	牛乳 豚肉 うすらの卵 いか むぎえび 鶏肉 豆腐 鶏がら(スープ) かまぼこ	こめ むぎ 米油 ごま油 くす粉 片栗粉	人参 たけのこ たまねぎ にんにく 生姜 白菜 キクラゲ 青梗菜 ねぎ くだもの	卵類 雑穀類	758 15.8	kcal %
11	金	○	肉みそ野菜うどん 豚肉と切り干し大根の炒め物 さつまいも黒糖の蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ みそ かまぼこ 調理用牛乳 かつお節(だし)	冷凍うどん 砂糖 ごま 片栗粉 黒砂糖 バター さつまいも	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 大根 ねぎ いんげん 切干大根 小松菜 干しぶどう	魚介類 果物類	893 14.5	kcal %
14	月	○	麦ごはん さつまいもコロケ 和風サラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ かつお節(だし)	こめ むぎ 米油 パン粉 小麦粉 三温糖 揚げ油 さつまいも	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり ねぎ 小松菜	魚介類 きのこ類	852 11.6	kcal %
17	木	○	ぶどうパン チキンのトマトソースかけ グリーンサラダ ペイザンヌスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏がら(スープ)	パン オリーブ油 三温糖 米油 ごま油 じゃがいも	人参 キャベツ トマト缶 ブロッコリー にんにく セロリ 玉ねぎ かぶ 小松菜	卵類 果物類	825 16.6	kcal %
18	金	○	深川丼 南瓜のそぼろあんかけ 青菜のみそ汁	牛乳 油揚げ あさり 豚肉 豆腐 みそ かつお節(だし) 昆布(だし)	こめ むぎ 米油 三温糖 片栗粉	人参 生姜 玉ねぎ 小ネギ えのき 南瓜 小松菜 グリンピース	雑穀類 藻類	806 15.1	kcal %
23	水	○	麦ごはん 鮭のねぎみそ焼 じゃがいもと豚肉のきんぴら ちくわぶ汁	牛乳 豚肉 鮭 鶏肉 油揚げ みそ かつお節(だし) 昆布(だし)	こめ むぎ 砂糖 ごま 米油 じゃがいも 三温糖 つぎこん ちくわぶ	人参 生姜 ねぎ ごぼう 大根 えのき	果物類 藻類	796 18.3	kcal %
24	木	○	レタスチャーハン いかのチリソース 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 卵 焼き豚 いか 鶏肉 豆腐 みそ 鶏がら(スープ)	こめ 米油 片栗粉 ごま 油 三温糖	人参 生姜 ねぎ 干し椎茸 レタス にんにく しめじ 青梗菜	雑穀類 藻類	795 15.4	kcal %
25	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 糸寒天のごま酢あえ むらくも汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 糸寒天 油揚げ 卵 豆腐	こめ むぎ 米油 ごま 片栗粉	人参 干し椎茸 生姜 玉ねぎ さやいんげん きゅうり ブロッコリー もやし ねぎ	魚介類 果物類	782 17.9	kcal %
28	月	○	麦ごはん 四川豆腐 わかめサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 豚骨(スープ)	こめ むぎ 米油 三温糖 ごま くす粉 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 青梗菜 きゅうり もやし コーン	魚介類 果物類	737 16.3	kcal %
29	火	○	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 レンズ豆 鶏がら(だし)	こめ むぎ 米油 小麦粉 バター じゃがいも 三温糖 中ざらめ	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン くだもの	卵類 藻類	859 11.3	kcal %
30	水	○	ピザトースト 枝豆サラダ 白いんげん豆のポタージュ	牛乳 ハム ベーコン ピザチーズ いんげん豆 鶏がら(スープ)	パン 米油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんにく クリームコーン キャベツ 枝豆 コーン パセリ	雑穀類 藻類	815 15.2	kcal %

※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。

※9/15、9/16は、定期考査のため給食はありません。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	%	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
9月平均	805	15.2	28.2	394	127	3.5	298	0.46	0.59	36	5.7	3.4
摂取基準	830	エネルギーの 12~20%	エネルギーの 25~30%	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満