令和３年度

９月献立表

練馬区立石神井中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量	
				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			
日	曜日	牛乳	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	○	ジャージャー麺 タピオカのココナッツミルク	豚ひき肉 みそ 豆みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ たけのこ 桃缶 パイン缶 みかん缶 ｺｺﾅｯﾂﾐﾙｸ	中華めん 砂糖 片栗粉 タピオカ	米ぬか油 ごま油	794	15.8
2	木	○	ツナカレーピラフ じゃがいもの甘辛 チンゲン菜としめじのスープ	まぐろ缶 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン しめじ	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油	775	13.4
3	金	○	麦ごはん・豚汁 いかのかりんとがらめ 切り干し大根のサラダ	いか 大豆 まぐろ缶 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	生姜 切干大根 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ごま 米ぬか油	847	16.8
6	月	○	さつまいもごはん・たぬき汁 鮭のチャンチャン焼き 果物（ぶどう）	鮭 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ ぶどう	米 もち米 さつま芋 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	黒ごま バター 米ぬか油 ごま油	767	18.1
7	火	○	セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト キャベツスープ	ホキ 卵 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米ぬか油	839	18.1
8	水	○	麦ごはん わかめとじゃこのサラダ なす入りマーボ豆腐	油揚げ 豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん 水菜	きゅうり キャベツ にんにく 生姜 干ししいたけ ねぎ なす	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま ごま油	749	15.0
9	木	○	ごまごはん・菊のすまし汁 ２色の菊花蒸し　**重陽** ～ちょうよう～ 煮びたし	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ 高野豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 春菊	キャベツ ねぎ 干ししいたけ 白菜 菊 生姜	米 砂糖 片栗粉 もち米 しゅうまいの皮 こんにゃく	黒ごま 白ごま ごま油 ぎんなん	805	16.1
10	金	○	枝豆ごはん・利休汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の辛子あえ	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 もやし きゅうり 大根 ねぎ	米 もち米 きび 砂糖 マーマレード こんにゃく	黒ごま 白すりごま 白ごま	785	18.0
13	月	○	ハッシュドポーク パリパリサラダ 果物（梨）	豚肉	生クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり なし	米 麦 ざらめ 小麦粉 ワンタンの皮 はちみつ	米ぬか油 バター 油	785	13.0
14	火	○	小松菜ちりめんごはん さつま焼きおろしつゆ 吉野汁	いわし 豆腐 とり肉 竹輪 油揚げ 卵	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉 小麦粉	米ぬか油 白ごま	805	19.9
15	水	○	けんちんうどん ししゃものから揚げ 青大豆入りおひたし	鶏もも 油揚げ 大豆	牛乳 子持ちししゃも	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ 白菜 もやし	うどん こんにゃく 里芋 片栗粉 小麦粉	米ぬか油	765	18.7
16	木	○	ししじゅうしい 焼き魚ーザ 五目汁	鶏もも 油揚げ むろあじ 豆腐 豚肉	刻み昆布 牛乳	にんじん にら	ごぼう キャベツ にんにく 生姜 白菜 ねぎ 大根	米 こんにゃく ぎょうざの皮 片栗粉 砂糖 じゃが芋 ちくわぶ	米ぬか油 ごま油	765	17.0
17	金	○	麦ごはん・のりの佃煮 豚肉の三洲煮 むらくも汁	厚揚げ 豚肉 いか とり肉 卵	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 干ししいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉	米ぬか油	810	18.3
24	金	○	きびごはん・きのこ汁 さばのピリ辛焼き 五目豆	さば 大豆 豆腐 みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	生姜 たけのこ ごぼう なめこ えのきたけ しめじ ねぎ	米 きび 砂糖 片栗粉 こんにゃく	白ごま	759	18.9
27	月	○	麦ごはん・きゃべつのみそ汁 生揚げのハンバーグ 茎わかめのきんぴら	豚ひき肉 厚揚げ みそ レンズ豆 卵	牛乳 ひじき わかめ	こねぎ にんじん	大根 生姜 ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 ごま	756	16.9
28	火	○	きなこトースト ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ 大豆とコーンのシチュー	きな粉 鶏もも 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	マーガリン 米ぬか油 バター	917	13.9
29	水	○	しめじごはん・田舎汁 千草焼き カリカリ油揚げのサラダ	鶏もも 油揚げ えび 卵 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう しめじ たまねぎ 大根 干ししいたけ グリンピース キャベツ ねぎ	米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	米ぬか油	800	17.8
30	木	○	麦ごはん・ばち汁 いかなごのくぎ煮　**郷土料理** ～兵庫県～ 玉ねぎのかき揚げ	竹輪 卵 干しえび	牛乳 いかなご	にんじん 水菜 あさつき	生姜 ごぼう たまねぎ しめじ	米 麦 砂糖 みずあめ さつま芋 小麦粉 そうめん	油	765	14.8

※　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。　※給食回数18回

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	794	16.7	30.7	3.5	427	141	3.8	297	0.57	0.62	31	8.7

〈家庭配布用献立表の記載について〉
日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（７訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。