令和5年度

9月 献立表

練馬区石神井中学校

実施日 日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	金	○	ツナカレーピラフ・じゃがいもの甘辛 トマトと卵のスープ	ベーコン まぐろ缶 鶏肉 卵	牛乳	にんじん パセリ トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油	751	12.5
5	火	○	麦ごはん・ふかのごまみそ焼き 切り干し大根のサラダ・田舎汁	さめ みそ まぐろ缶 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 生姜 切干大根 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	白すりごま 白ごま 米ぬか油	777	18.5
6	水	○	ジャージャー麺 タピオカのココナッツミルク 完食キャンペーン リクエスト給食	豚肉 みそ 豆みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 干ししいたけ ねぎ 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	840	15.7
7	木	○	衣笠丼・京風みそ汁 抹茶ケーキ 郷土料理 ～京都府～	油揚げ 卵 みそ	牛乳	にんじん 水菜	干ししいたけ たまねぎ グリンピース 大根	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋 甘納豆	バター	850	14.9
8	金	○	枝豆入り茶飯・かじきの竜田揚げ もみうり・みそ汁 郷土料理 ～奈良県～	かじき みそ	牛乳	小松菜	枝豆 生姜 きゅうり ねぎ 大根 白菜	米 もち米 きび 砂糖 片栗粉 じゃが芋	黒ごま 米ぬか油	744	18.0
11	月	○	ごまごはん・2色の菊花蒸し 煮びたし・菊のすまし汁 重陽 ～ちょうよう～	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ 高野豆腐 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 水菜	キャベツ ねぎ 生姜 干ししいたけ 白菜 菊	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	793	16.3
12	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	742	19.0
13	水	○	麦ごはん・鉄火みそ 豚肉の三洲煮・かきたま汁	大豆 みそ 豚肉 豆腐 厚揚げ いか 鶏肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	ごぼう 生姜 干ししいたけ たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉	ごま油 白ごま 米ぬか油	838	18.1
14	木	○	ハッシュ・ド・ポーク ハニーサラダ・果物(ぶどう) ぶどう食べ比べ (シャインマスカット・ピオーネ)	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 ぶどう	米 麦 ざらめ 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	米ぬか油 バター	769	11.9
15	金	○	さつまいもごはん・きびなごのから揚げ からしあえ・利休汁	豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 きびなご	にんじん 小松菜	もやし きゅうり ねぎ 大根	米 もち米 さつま芋 砂糖 片栗粉 小麦粉 こんにゃく	黒ごま 米ぬか油 白すりごま 白ごま	777	17.6
19	火	○	きびごはん・マスのピリ辛焼き 五目豆・豚汁	ます 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう たけのこ 大根 ねぎ	米 きび 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	白ごま 米ぬか油	769	20.2
20	水	○	麦ごはん・なす入りマーボ豆腐 わかめとじゃこのサラダ	油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 水菜	きゅうり ねぎ キャベツ なす にんにく 生姜 干ししいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま ごま油	743	16.1
22	金	○	大豆とひじきのごはん 焼き魚ーザ・五目汁	大豆 鶏肉 油揚げ むろあじ 豆腐 豚肉	ひじき 牛乳	にんじん にら	キャベツ にんにく 生姜 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 じゃが芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	米ぬか油 ごま油	740	17.2
25	月	○	しめじごはん 千草焼き・吉野汁	鶏肉 油揚げ 卵 えび 竹輪 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう しめじ たまねぎ 干ししいたけ グリンピース 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉	米ぬか油	762	18.4
26	火	○	麦ごはん・生揚げのハンバーグ 茎わかめのきんぴら・みそ汁	豚肉 厚揚げ レンズ豆 卵 みそ	牛乳 ひじき わかめ	あさつき にんじん	大根 ごぼう キャベツ 生姜 えのきたけ ねぎ たまねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 白ごま	756	16.9
27	水	○	きなこトースト・大豆とコーンのシチュー オニオンドレッシングサラダ	きな粉 鶏肉 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	807	13.9
28	木	○	麦ごはん・いかのチリソース カリカリ油揚げのサラダ・きのこ汁	いか 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ たまねぎ なめこ ねぎ えのきたけ 生姜 しめじ	米 麦 片栗粉 砂糖	ごま油 米ぬか油	760	16.6
29	金	○	栗ごはん・さばのみりん焼き 野菜のごまみそあえ・月見団子汁 お月見献立 ～十五夜～	さば みそ 削り節	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 白玉粉 上新粉 里芋	栗 白ごま	768	16.9

※ 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	777	16.6	29.3	3.4	397	125	3.5	278	0.45	0.59	33	8.2

◎ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前よりも低く算出されます。