9月　献立表

平成３０年度　　練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	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	栄養価
3	月	○	スパイシーチキンカレー 福神漬 大豆入り中華サラダ	鶏肉　レンズまめ 大豆　牛乳 ヨーグルト　わかめ	米　むぎ じゃがいも　薄力粉 中ざら糖　三温糖 バター　油 ごま油　白いりごま	にんじん　にんにく しょうが　セロリー 大根(福神漬)　キャベツ きゅうり　もやし たまねぎ	エネルギー 890 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.1 g
4	火	○	ごはん いかのかりんとがらめ 胡瓜とえのきの和え物 豚汁	いか　大豆 削り節　豚肉 木綿豆腐　みそ 牛乳	米　かたくり粉　三温糖 じゃがいも　油 こんにゃく 白いりごま　ごま油 白すりごま	にんじん　しょうが もやし　きゅうり えのきたけ　にんにく ごぼう　だいこん　ねぎ	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.9 g
5	水	○	なす入りマーボ豆腐丼 わかめとじゃこのサラダ 果物	豚肉　トリガラ　みそ 甜麺醤　木綿豆腐 油揚げ　牛乳 わかめ　しらす干し	米　むぎ 三温糖　かたくり粉 油　ごま油 白いりごま	にんじん　にら にんにく　しょうが ねぎ　椎茸　たまねぎ なす　きゅうり　キャベツ 水菜　梨	エネルギー 848 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 28 g 食塩相当量 4.2 g
6	木	○	セルフフィシュバーガー ジャーマンポテト キャベツスープ	ホキ　たまご ベーコン　大豆 牛乳	丸パン　薄力粉 パン粉　じゃがいも　油	にんじん　こまつな 玉葱　にんにく キャベツ	エネルギー 747 Kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.9 g
7	金	○	ツナカレーピラフ ＡＢＣスープ 手作りブラウニー 1年生 リクエスト 給食	ツナ　ベーコン たまご　牛乳	米　むぎ　マカロニ グラニュー糖 ミルクチョコレート 薄力粉　油　バター	にんじん　パセリ ほうれんそう　にんにく 玉葱　とうもろこし バナナ	エネルギー 795 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.4 g
10	月	○	栗ごはん 鯖の文化干し もやしと胡瓜ゴマ酢あえ 根菜汁	塩さば　削り節 木綿豆腐　油揚げ みそ　牛乳	米　三温糖 じゃがいも　くり 白いりごま　ごま油	にんじん　もやし きゅうり　ごぼう だいこん　ねぎ	エネルギー 791 Kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.7 g
11	火	○	キムチチャーハン 切り干し大根のナムル 太平燕（ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ）	豚肉　えび　いか うずら卵　牛乳	米　むぎ はるさめ　油 白いりごま　ごま油	にんじん　青ピーマン チンゲンツァイ　きゅうり はくさいキムチ　にんにく 切干しだいこん　しょうが たまねぎ　もやし はくさい	エネルギー 760 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 4.2 g
12	水	○	黒米入りごはん わかさぎの南蛮漬け 筑前煮・果物	削り節　鶏肉 大豆　牛乳 わかさぎ	米　玄米　かたくり粉 薄力粉　三温糖 こんにゃく　油 じゃがいも	にんじん　さやいんげん しょうが　ねぎ　ごぼう たけのこ　巨峰	エネルギー 743 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.9 g
13	木	○	練馬スパゲティ コールスローサラダ キャラメルポテト	ツナ　牛乳 焼きのり	スパゲッティ　三温糖 さつまいも　油 オリーブ油　バター	にんじん　だいこん レモン　キャベツ とうもろこし　にんにく りんご	エネルギー 887 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.8 g
14	金	○	三色ごはん みそじゃが のっぺい汁 2年生 リクエスト 給食	鶏肉　たまご　みそ 削り節　豚肉 油揚げ　牛乳 こんぶ	米　三温糖 じゃがいも　油 さといも　こんにゃく ちくわぶ　かたくり粉 白すりごま	さやえんどう　にんじん しょうが　だいこん　ねぎ	エネルギー 843 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.7 g
18	火	○	みそラーメン(メンマ) さつまいもとりんごの煮物	豚肉　なると みそ　牛乳	蒸し中華めん　三温糖 さつまいも　ラード ごま油　白いりごま 油　バター	にんじん　にら　セロリー たまねぎ　はくさい もやし　とうもろこし ねぎ　にんにく　しょうが メンマ　りんご　レモン	エネルギー 758 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 4.2 g
19	水	○	シカゴピザ風トースト ポークシチュー ツナドレサラダ 世界ともだち プロジェクト ～アメリカ合衆国～	ボンレスハム　豚肉 いんげんまめ　ツナ 牛乳　ピザチーズ 生ｸﾘｰﾑ	食パン　じゃがいも 薄力粉　三温糖　油 バター　ごま油	青ピーマン　にんじん こまつな　たまねぎ マッシュルーム　セロリー キャベツ　とうもろこし	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 34.4 g 食塩相当量 4.4 g
20	木	○	さつまいもごはん 鮭のチャンチャン焼き もやしと小松菜の辛子和え けんちん汁	しろさけ　みそ 油揚げ　削り節 鶏肉　木綿豆腐 牛乳　こんぶ	米　さつまいも　油 こんにゃく　さといも 黒いりごま　ごま油 白いりごま　三温糖	にんじん　青ピーマン こまつな　しょうが キャベツ　玉葱　もやし にんにく　ごぼう　ねぎ だいこん　えのきたけ	エネルギー 755 Kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.6 g
21	金	○	中華丼 きゅうりの中華漬け オレンジゼリー	豚肉　えび うずら卵　牛乳 寒天	米　むぎ　かたくり粉 三温糖　油　ごま油 白いりごま	にんじん　チンゲンツァイ にんにく　しょうが たまねぎ　椎茸　きくらげ ほんしめじ　はくさい きゅうり　みかん缶詰 オレンジジュース	エネルギー 733 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.7 g
25	火	○	五目ごはん 田舎汁 月見団子	鶏肉　油揚げ 削り節　鶏肉 生揚げ きな粉 牛乳　こんぶ	米　こんにゃく じゃがいも　油 白玉粉　上新粉 三温糖　かたくり粉	にんじん　こまつな かぼちゃ　ごぼう 椎茸　だいこん ほんしめじ　ねぎ	エネルギー 820 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g
26	水	○	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト 3年生 リクエスト 給食	豚肉　みそ 甜麺醤　牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん　三温糖 かたくり粉　上白糖 油　ごま油	にんじん　もやし きゅうり　にんにく しょうが　ねぎ　椎茸 たけのこ　みかん缶詰 パイン缶詰　もも(缶詰)	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.4 g
28	金	○	麦ごはん 生揚げのハンバーグ 糸寒天のおかかあえ きゃべつの味噌汁	豚肉　生揚げ レンズまめ　たまご かつお節　削り節 みそ　牛乳 ひじき　寒天	米　むぎ 三温糖　じゃがいも	こねぎ　にんじん こまつな　だいこん はくさい　もやし キャベツ　たまねぎ えのきたけ　ねぎ	エネルギー 782 Kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.2 g

※果物は梨、巨峰の予定です。

※　献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

一人当たり平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	800	30.5	24.2	371	3	219	0.32	0.49	18	6.3	3.3
摂取基準	830	27～41	25～30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満