



変更版

9月 献立表



令和3年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品の色			栄養価			
				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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○	なす入りマーボ豆腐丼 みそじゃが 果物	豚ひき肉 みそ豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 白すりごま	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん なす いら ぶどう	852	13.6	33.0	3.2
2	木	○	麦ごはん 生揚げのハンバーグ けんちん汁 糸寒天のおかかあえ	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ レンズ豆 ひじき 寒天 とり肉 豆腐 油揚げ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 里芋	こねぎ 大根 白菜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう えのきたけ ねぎ	790	17.4	30.8	2.9
3	金	○	シャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	中華めん 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ みかん缶 バインアップル缶 桃缶	744	16.7	28.5	3.4
6	月	○	チキンライス スパニッシュオムレツ 小松菜とポテトのスープ	鶏もも 牛乳 豚ひき肉 ひよこ豆 卵 チーズ クリーム ソーセージ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン にんにく しめじ 小松菜	707	16.1	29.0	3.5
7	火	○	食パン 手作りりんごジャム コーンとキャベツのソテー ほうれん草のクリーム煮	牛乳 ロースハム 鶏もも パルメザンチーズ	食パン 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 米ぬか油 バター じゃが芋 マカロニ	りんご缶 りんごジュース にんじん キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム ほうれん草	753	15.2	37.6	2.7
8	水	○	たくあん入りご飯 筑前煮 わかさぎの南蛮漬け 果物	しらす干し 牛乳 わかさぎ とり肉 牛筋 大豆	米 大麦 米ぬか油 白ごま 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	たくあん 生姜 ねぎ ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん なし	814	15.5	22.3	3.6
9	木	○	ごまごはん 2色の菊花蒸し 胡瓜とえのきの和え物 あさりの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 あさり 厚揚げ みそ わかめ	米 黒ごま 白ごま ごま油 砂糖 片栗粉 もち米 白すりごま	キャベツ ねぎ 生姜 コーン もやし きゅうり えのきたけ にんにく 大根	753	17.7	28.9	3.2
10	金	○	衣笠丼 きこのみそ汁 わかめサラダ	油揚げ 卵 牛乳 豆腐 みそ わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ごま油 白ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう 大根 えのきたけ しめじ ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	745	16.5	30.9	3.5
13	月	○	麦ご飯 かつおの香味揚げ わかめとじゃこのサラダ のっぺい汁	牛乳 かつお わかめ 油揚げ ちりめんじゃこ 豚肉	米 大麦 片栗粉 米ぬか油 砂糖 白ごま 里芋 こんにゃく ちくわぶ	生姜 にんにく にんじん きゅうり キャベツ 水菜 大根 ねぎ	869	19.6	26.4	3.5
14	火	○	チリビーンズドック 小松菜とツナのサラダ ポトフ	豚ひき肉 いんげん豆 大豆 チーズ 牛乳 まぐろ缶 豚肉	コッペパン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 生姜	709	19.7	35.9	4.9
15	水	○	ブルコギ丼 わかめスープ さつまいもとりんごの煮物	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく ごま油 砂糖 白ごま じゃが芋 さつま芋 バター	たまねぎ もやし にんじん いら 生姜 にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ りんご レモン	804	13.9	18.9	3.9
16	木	○	さつまいもごはん 豚汁 とりのからあげ はりはり漬け	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 みそ 刻み昆布	米 さつま芋 ごま ごま油 片栗粉 砂糖 小麦粉 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ 切干大根	839	15.1	30.3	3.8
17	金	○	スパイシーチキンカレー 福神漬 大豆入り中華サラダ	とり肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 わかめ 大豆	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ ごま油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり もやし	824	13.5	28.0	3.1
21	火	○	里芋ご飯 鶏肉の香味焼き もやしと胡瓜ゴマ酢あえ 月見団子汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鶏もも	米 大麦 米ぬか油 里芋 砂糖 白ごま ごま油 白玉粉 上新粉	ごぼう にんじん 生姜 干しいたけ にんにく もやし きゅうり かぼちゃ 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	745	16.3	28.0	3.5
22	水	○	キムチチャーハン ジャンボ餃子 かき玉汁	豚肉 あさり 牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 白ごま きょうざの皮 ごま油 小麦粉 片栗粉	にんじん ビーマン キムチ にんにく 生姜 キャベツ いら しめじ ねぎ 小松菜	824	17.3	33.1	4.0
24	金	○	セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト チリコンカン	ホキ 卵 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 チーズ いんげん豆 大豆	丸パン 小麦粉 パン粉 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんにく にんじん トマト缶 パセリ	844	19.6	34.7	4.2
27	月	○	中華丼 野菜ナムル サイダーポンチ	豚肉 えび うずら卵 牛乳 寒天	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 白ごま ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ チンゲンサイ 白菜 しめじ もやし 小松菜 桃缶 バインアップル缶 みかん缶	754	14.2	20.1	2.5
28	火	○	三色ごはん 生揚げのみそ汁 キャベツのごま酢和え	鶏ひき肉 卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 白すりごま じゃが芋	生姜 さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	713	17.3	31.2	2.6
29	水	○	みそラーメン メンマの炒め煮 手作りブラウニー	豚ひき肉 みそ 牛乳 卵	中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 小麦粉 白すりごま 砂糖 バター グラニュー糖 チョコレート	セロリー にんじん たまねぎ 白菜 もやし コーン いら ねぎ にんにく 生姜 しなちく パナナ	778	14.3	30.4	4.3
30	木	○	麦ごはん ちゃんこ汁 むろあじのハンバーグ 明日葉入りごまあえ	牛乳 むろあじ 豚ひき肉 豆腐 レンズ豆 卵 豚肉 油揚げ 厚揚げ みそ	米 大麦 パン粉 砂糖 白すりごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋	たまねぎ にんじん ほうれん草 あしたば もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ	759	18.5	26.7	3.0

◎今月の果物は、梨・マスカットの予定です。 ※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。  
※学校行事予定の変更に伴い、9/14・15の献立を変更となりました。