



# 9月 献立表



令和4年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	献立名			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	木	○	豚丼 野菜椀 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 こんにゃく じゃが芋 白ごま	たまねぎ にんじん 干ししいたけ ビーマン ねぎ 大根 小松菜 きゅうり キャベツ 水菜	718	17.4	26.8	3.7
2	金	シヨア	なす入りマーボ豆腐丼 シヨア みそじゃが	豚ひき肉 みそ 豆腐 シヨア	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 揚げ油 ごま油 じゃが芋 白すりごま	にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ たまねぎ にんじん なす にら	725	10.9	24.6	2.9
5	月	○	スパイシーチキンカレー あさりのカリッとサラダ 果物	とり肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 あさり	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 パター 小麦粉 ざらめ 片栗粉 揚げ油 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり なし	853	12.8	28.8	2.6
6	火	○	食パン 手作りりんごジャム まぜっこサラダ ほうれん草のクリーム煮	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 大豆 鶏もも パルメザンチーズ	食パン 砂糖 白ごま コーンスターチ 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 マカロニ・スバグッティ	りんご缶 りんごジュース きゅうり 大根 キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草	783	16.9	38.3	2.9
7	水	○	さんまごはん ひじきの炒り煮 生揚げの味噌汁	さんま 牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 厚揚げ みそ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	生姜 にんじん 干ししいたけ 白菜 えのきたけ 小松菜	774	15.9	35.1	3.4
8	木	○	衣笠丼 京風みそ汁 もみうり	油揚げ 卵 牛乳 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 白すりごま	干ししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース 大根 小松菜 キャベツ きゅうり	744	16.0	27.9	3.4
9	金	○	ごまごはん 2色の菊花蒸し はりはり漬け 大根とわかめの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 刻み昆布 油揚げ わかめ みそ	米 黒ごま 白ごま ごま油 砂糖 片栗粉 もち米	キャベツ ねぎ 生姜 コーン 切干大根 にんじん 大根	743	15.9	28.0	3.3
12	月	○	里芋ご飯 鶏肉の香味焼き 野菜の生姜醤油 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 白玉粉 上新粉	ごぼう にんじん 干ししいたけ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 かぼちゃ 大根 しめじ ねぎ	820	21.1	28.2	3.7
13	火	○	チキンライス スパニッシュオムレツ ベジタブルスープ	鶏もも 牛乳 豚ひき肉 ひよこ豆 卵 チーズ クリーム とり肉 レンズ豆	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 セロリー かぼちゃ キャベツ 小松菜	733	17.4	26.9	3.4
14	水	○	麦ごはん さばのプロバンス風 小松菜サラダ ペイザンヌスープ	牛乳 さば ハム とり肉	米 大麦 小麦粉 オリーブ油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ トマト缶 キャベツ 小松菜 きゅうり セロリー にんじん	756	16.6	31.8	2.4
15	木	○	三色ごはん キャベツと小松菜おかかあえ 筑前煮	鶏ひき肉 卵 牛乳 かつお節 とり肉 竹輪 大豆	米 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 さやいんげん キャベツ 小松菜 ごぼう たけのこ にんじん	810	17.3	25.4	2.7
16	金	○	シャージャー麺 わかめサラダ サイダーポンチ	豚ひき肉 みそ 牛乳 わかめ 寒天	中華めん 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま ジュース	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ にんじん だけのこ キャベツ 小松菜 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	752	16.1	28.2	4.1
20	火	○	さつまいもごはん とりのからあげ 豚汁	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 みそ	米 さつま芋 黒いりごま 片栗粉 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	798	15.3	30.6	3.2
21	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 白すりごま 砂糖 パター グラニュー糖 チョコレート 小麦粉	セロリー にんじん たまねぎ 白菜 もやし コーン にら ねぎ ハナナ にんにく 生姜 しなちく	745	14.8	32.1	4.9
22	木	○	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き 根菜汁 三色浸し	牛乳 鮭 みそ 豆腐 油揚げ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	生姜 キャベツ たまねぎ にんじん もやし ごぼう 大根 れんこん ねぎ 小松菜	771	18.3	25.9	3.9
26	月	○	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 揚げ油 片栗粉	にんじん ビーマン キムチ にんにく 生姜 キャベツ にら しめじ ねぎ 小松菜	824	17.3	33.1	4.0
27	火	○	セルフフィッシュバーガー 野菜のガーリックソテー チリコンカン	ホキ 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 チーズ 大豆	丸パン 揚げ油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんにく にんじん キャベツ コーン 小松菜 たまねぎ トマト缶 パセリ	802	21.4	40.4	4.1
28	水	○	麦ご飯 豚肉と厚揚げの西京みそ炒め のっぺい汁 果物	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく ちくわぶ	生姜 にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ 小松菜 大根 ぶどう	785	15.2	24.8	2.8
29	木	○	麦ごはん キムムッチ ししゃもの石垣フライ 韓国風肉じゃが	牛乳 のり 子持ちししゃも 豚肉	米 大麦 ごま油 白ごま 砂糖 揚げ油 小麦粉 パン粉 黒ごま 米ぬか油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん	853	16.9	32.1	2.6
30	金	○	麦ごはん 生揚げのハンバーグ 明日葉入りごまあえ ちゃんこ汁	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ レンズ豆 ひじき 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 白すりごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋	こねぎ 大根 もやし ほうれん草 あしたば にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	809	18.4	32.3	3.3

◎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。

※2年生は職場体験学習のため、9/13(火)～9/15(木)、3年生は修学旅行のため、9/29(木)～9/30(金)は給食提供がありません。