



令和元年

9月献立表



上石神井中学校

日曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き						1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
			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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	ご飯 本格麻婆豆腐 海藻サラダ 巨峰	○	木綿豆腐 豚肉 大豆	牛乳 海藻ミックス わかめ	にら にんじん 小松菜	ねぎ にんにく 生姜 もやし コーン 巨峰	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	774	15.5
3火	ガーリックトースト キャベツとハムのサラダ ビーンズ米粉シチュー	○	ボンレスハム ベーコン 鶏肉 大豆 レンズ豆	牛乳	パセリ にんじん	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋 米粉	マーガリン 油 バター	774	13.8
4水	大根ごはん 魚の変わりソース 野菜のからし和え 沢煮椀	○	豚肉 油揚げ ホキ 木綿豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 大根 たまねぎ もやし えのきたけ たけのこ	米 もち米 砂糖 でん粉	油 ごま油	747	18.7
5木	きびご飯 豚肉のジジスカン焼き 石狩汁 梨	○	豚肉 鮭 油揚げ いんげん みそ	牛乳 調理用牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ にんにく りんご たまねぎ キャベツ こぼろ 梨	米 きび 砂糖	油 ごま バター	802	18.2
6金	しらす入りわかめご飯 中華風卵あんかけ 坦々春雨スープ	○	鶏肉 大豆 卵 豚肉	わかめ しらす干し 牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	えのきたけ たまねぎ 生姜 にんにく もやし ねぎ	米 きび 砂糖 でん粉 春雨	サラダ ごま油	753	16.2
9月	♪重陽の節句メニュー 菊花ご飯 菊花シュウマイ 味噌けんちん汁 巨峰	○	鶏肉 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ 菊のり たまねぎ 生姜 コーン こぼろ 大根 ねぎ 巨峰	米 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 こんにやく じゃが芋	サラダ ごま油	762	14.9
10火	セサミトースト フレンチサラダ チリコンカン	○	いんげん豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 じゃが芋	リトマ-ガリ ごま 油	750	13.2
11水	ご飯 魚の西京焼き ひじきサラダ 韓国風肉じゃが	○	さわら みそ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 さやいんげん	もやし コーン にんにく 生姜 たまねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま 油 ごま油	858	16.7
12木	豚キムチ丼 ABCスープ 梨	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 白菜キムチ たまねぎ もやし 梨	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 ABCマカロニ	油 ごま油	773	13.5
13金	♪十五夜メニュー 五目ご飯 魚のにんにくみそ焼き 吉野汁 お月見だんご	○	鶏肉 油揚げ メルルーサ みそ 竹輪 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	こぼろ 干しいたけ たけのこ グリーンピース にんにく ねぎ 白 菜	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく でん粉 白玉団子 水あめ	油 ごま油	749	18.8
16月	敬老の日		「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」日です。							
17火	中間考査(17日・18日)									
18水	ナン キーマカレー さつま芋チップサラダ 冷凍みかん	○	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ トマト 小松菜	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ りんご キャベツ もやし みかん	ナン 薄力粉 砂糖 さつま芋	油 バター ごま油	824	14.0
19木	♪「まごわやさしい」メニュー ご飯 しいたけ 豆腐の真砂揚げ 野菜の薬味和え 呉汁	○	おかか 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 刻み昆布 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ 生姜 にんにく ねぎ こぼろ 大根	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにやく	ごま 米サラダ油 ごま油	861	16.2
20金	♪秋分の日メニュー しっぽくうどん 野菜のごまあえ 一口おはき(粒あん&きなこ)	○	鶏肉 板かまぼこ 油揚げ きな粉 小豆	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ たけのこ 大根 ねぎ 白菜	砂糖 うどん もち米 米	ごま	784	14.7
23月	秋分の日		「祖先を敬い、亡くなった方を偲ぶ日」です。							
24火	チャーハン (炒り卵別配缶) 春巻き 広東スープ	○	豚肉 なると 卵 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら 小松菜	ねぎ グリーンピース 干しいたけ たけのこ 生姜 もやし	米 春雨 でん粉 春巻きの皮 薄力粉	油 ごま油	757	14.7
25水	レーズンパン 鉄骨サラダ ミートボールシチュー	○	豚肉 大豆	牛乳 調理用牛乳 ひじき しらす干し チーズ	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム 切干大根 キャベツ レモン	ぶどうパン パン粉 じゃが芋 薄力粉 砂糖	油 バター	841	15.5
26木	ご飯 魚の韓国風焼き おかか和え おきりこみ(群馬県郷土料理)	○	ます 花かつお 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり キャベツ 大根 干しいたけ 白菜	米 砂糖 冷凍ほうとう 里芋	ごま油 油	751	18.5
27金	チキンライス スパニッシュオムレツ キャベツのスープ	○	鶏肉 ウインナー 卵 豚肉	牛乳 調理用牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ	米 じゃが芋	バター 油	751	16.1
30月	中華丼 (うずら卵別配缶) 切り干しナムル 巨峰	○	豚肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	たまねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜 生姜 切干大根 きゅうり もやし にんにく 巨峰	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	752	15.5

※ 9月の生乳産地予定は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道です。

※ 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	781	15.8	28.0	3.3	371	121	2.9	330	0.50	0.60	34	5.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上