

9月のこんだて



大泉中学校



※都合により献立内容を変更する場合があります。
 ※22日(木)連合陸上大会のため参加者は給食がありません。
 ※【3年生・3-10】28日(水)～30日(金)修学旅行のため給食はありません。



1(木)	2(金)
エネルギー たんぱく質 771kcal 23.5g	943kcal 33.4g
牛乳 ひき肉と野菜の ドライカレー コールスローサラダ サイダーゼリー	牛乳 練馬スパゲティ 野菜のガーリックソテー ココアマフィン

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
689kcal 23.3g ★世界の料理・韓国★ 牛乳 キムチチャーハン じゃがいもの揚げチヂミ 具たくさん春雨スープ	719kcal 31.1g 牛乳 五穀ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 土佐和え のっぺい汁	670kcal 24.5g 牛乳 ガーリックフランス ツナと大根のサラダ 肉団子入りトマトシチュー	820kcal 30.3g [重陽の節句・十五夜献立] 牛乳 菊花寿司 はたはたの磯辺揚げ いもっこ汁 月見団子	790kcal 35.2g 牛乳 親子丼 小松菜焼肉サラダ ヨーグルト
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
763kcal 33.5g ☆米と味噌の日☆ 牛乳 ごはん(佐賀県産夢しずく) さほの塩焼きおろしぞえ おひたし 麦みそのだご汁	754kcal 27.2g 牛乳 しょうゆラーメン 華風きゅうり マーラーカオ	785kcal 33.3g ☆ラッキースター献立☆ 牛乳・麦ごはん ヘルシーバーグ きのこソース ほうれん草のソテー キャベツのみそ汁	822kcal 31.8g [小中連携献立] 牛乳 フルコギ丼 卵入りトックスーフ UF0ゼリー	785kcal 24.6g 牛乳 ターメリックライス ポークストロガノフ オニオンドレッシングサラダ 巨峰
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
 敬老の日	781kcal 34.5g [敬老の日献立] 牛乳 豆わかごはん かつおのオーロラ煮 キャベツのあっさり和え 小松菜と油揚げのみそ汁	808kcal 36.4g ★郷土料理・福井★ 牛乳 ソースかつ丼 そくせき漬け 打ち豆汁	741kcal 29.6g 牛乳 ごはん 中華和え 家常豆腐 りんご	 秋分の日
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
733kcal 23.6g 牛乳 さんまのひつまぶし 白菜漬けゆず風味 豆腐団子汁	774kcal 31.6g 牛乳 パンパン ペンネ入りミートグラタン 野菜のポトフ	786kcal 32.0g 牛乳 ごはん 骨太ふりかけ キャベツの甘みそ和え 肉豆腐	796kcal 27.3g 牛乳 きびごはん 肉じゃがコロッケ 塩和え 生揚げのみそ汁	644kcal 26.3g ★郷土料理・千葉★ 牛乳 さつまいもごはん あじのさんが焼き けんちん汁 梨

令和4年 9月				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの	
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源		
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂		
1	木	ひき肉と野菜のドライカレー コールスローサラダ サイダーゼリー	○	鶏肉	牛乳 寒天	ピーマン 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ レーズン キャベツ コーン レモン みかん	米 麦 砂糖 米粉 サイダー	油	豆類	
2	金	練馬スパゲティ 野菜のガーリックソテー ココアマフィン	○	ツナ ベーコン 卵	のり 牛乳	パセリ 人参 小松菜	大根 にんにく キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 小麦粉 チョコチップ	油 バター	きのこ類	
5	月	★世界の料理・韓国★ キムチチャーハン じゃがいもの揚げチヂミ 具だくさん春雨スープ	○	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ キムチ キャベツ もやし しいたけ ねぎ	米 麦 じゃがいも 上新粉 片栗粉 春雨	油 ごま油 ごま	藻類	
6	火	五穀ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 土佐和え のっぺい汁	○	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	しょうが りんご 白菜 もやし きゅうり 大根 ねぎ	米もち米 麦きびあわ 黒米 里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉		種実類	
7	水	ガーリックフランス ツナと大根のサラダ 肉団子入りトマトシチュー	○	ツナ 豚肉 卵	牛乳 クリーム	パセリ 人参 小松菜 トマト	にんにく 大根 玉ねぎ キャベツ	フランスパン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	バター 油 ごま	豆製品	
8	木	【重陽の節句・十五夜献立】菊花寿司 はたはたの磯辺揚げ いもっこ汁 月見団子	○	油揚げ はたはた 豚肉 焼き豆腐 きなこ かまぼこ	牛乳 青のり	人参 小松菜 絹さや	しいたけ 菊 のり ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 里芋 こんにやく 白玉 黒砂糖	油	淡色野菜	
9	金	親子丼 小松菜焼肉サラダ ヨーグルト	○	鶏肉 かまぼこ 卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ グリンピース にんにく キャベツ もやし	米 麦 こんにやく 砂糖 片栗粉	油 ごま油	果物類	
12	月	☆米と味噌の日☆ ごはん(佐賀県産夢しずく) さばの塩焼きおろしぞえ おひたし 麦みそのだご汁	○	さば 麦みそ	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ ねぎ	大根 白菜 玉ねぎ ごぼう まいたけ	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも		種実類	
13	火	しょうゆラーメン 華風きゅうり マーラーカオ	○	豚肉 なると 卵	牛乳 クリーム	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり	中華麺 砂糖 小麦粉 はちみつ	ごま油 油 ごま	緑黄色野菜	
14	水	☆ラッキースター献立☆ 麦ごはん ほうれん草のソテー ヘルシーバーグきのこソース キャベツのみそ汁	○	豆腐 豚肉 卵 ベーコン みそ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ しめじ えのき キャベツ ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 バター	小魚類	
15	木	【小中連携献立】ブルコギ丼 卵入りトックスープ UFOゼリー	○	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 ぜらチン	牛乳 寒天	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ 梨 しょうが にんにく しいたけ 大根 パイン	米 砂糖 片栗粉 トック カルピス 白玉	油 ごま油	豆類	
16	金	ターメリックライス ポークストロガノフ オニオンレッシングサラダ 巨峰	○	大豆 豚肉 レンズ豆	牛乳 クリーム	人参 トマト	にんにく セロリ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 巨峰	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター	魚介類	
20	火	【敬老の日献立】豆わかごはん かつおのオーロラ煮 キャベツのあっさり和え 小松菜と油揚げのみそ汁	○	大豆 かじき みそ 油揚げ	わかめ 牛乳	小松菜 人参	しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 えのき	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	果物類	
21	水	★郷土料理・福井★ ソースかつ丼 そくせき漬け 打ち豆汁	○	豚肉 卵 油揚げ 打ち豆 みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋	油	藻類	
22	木	ごはん 中華和え 家常豆腐 りんご	○	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ りんご	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油 ごま	魚介類	
26	月	さんまのひつまぶし 白菜漬けゆず風味 豆腐団子汁	○	さんま 豆腐	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	しょうが 白菜 きゅうり ゆず 大根 えのき ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 白玉粉	油 ごま	小魚類	
27	火	パインパン ペンネ入りミートグラタン 野菜のポトフ	○	豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 かぶの葉	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ かぶ	パインパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター	きのこ類	
28	水	ごはん 骨太ふりかけ キャベツの甘みそ和え 肉豆腐	○	かつお節 みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 昆布 じゃこ	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 車ふ	油 ごま ごま油	緑黄色野菜	
29	木	きびごはん 肉じゃがコロッケ 塩和え 生揚げのみそ汁	○	豚肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし 白菜 えのき ねぎ	米 きび じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油	果物類	
30	金	★郷土料理・千葉★ さつまいもごはん あじのさんが焼き けんちん汁 梨	○	あじ 鶏肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ	牛乳	しそ 人参 小松菜	ねぎ ごぼう 大根 梨	米 麦 さつまいも 片栗粉 こんにやく 里芋	ごま油	淡色野菜	

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
						A μgRE	B1 mg	B2 mg			C g
9月分平均	769	29.7	25.2	371	3.2	313	0.52	0.57	34	6.9	3.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。