



9月の献立



平成30年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	夕食で補ってほしい食品
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
3	月	○	ポークカレーライス くだもの	牛乳 豚肉 (鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 米油 バター	にんじん トマト にんにく しょうが 玉ねぎ りんご くだもの(セロリ)	874 23.5	藻類 小魚類
4	火	○	菜飯 つくね焼き どさんこ汁	牛乳 刻み大豆 鶏肉 豚肉 みそ (かつお節・鶏がら・豚骨)	米 パン粉 小麦粉 三温糖 片栗粉 じゃが芋 米油 バター	にんじん れんこん 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし(セロリ)	832 34.5	卵類
5	水	○	麦ご飯 ほっけの一夜干し 韓国風肉じゃが 野菜のアーモンドみそ和え	牛乳 ほっけ 豚肉 みそ(豚骨)	米 麦 こんにやくじゃが芋 三温糖 上白糖 米油 ごま油 ごま アーモンド	さやいんげん にんじん 小松菜 にんにくしょうが 玉ねぎ もやし(セロリ)	853 38.7	果物類
6	木	○	マーボー丼 チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 たまご (鶏がら)	米 麦 上白糖 片栗粉 くず粉 米油 ごま油	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜 ねぎ しょうが にんにくしいたけ 玉ねぎ たけのこしめじ(セロリ)	848 34.2	種実類
7	金	○	スパゲティミートソース 焼肉サラダ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ 上白糖 こんにやく オリーブ油 米油 ごま油	にんじん トマト パセリ 赤ピーマン さやいんげん にんにくセロリ マッシュルーム もやし きゅうり 玉ねぎ 黄ピーマン くだもの	890 35.8	魚介類
10	月	○	★重陽の節句献立★ 五穀わかめご飯 菊花しゅうまい 菊花汁	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ わかめ (かつお節・昆布)	米 麦 きび あわ しゅうまいの皮 パン粉 片栗粉 ごま ごま油 米油	にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ しいたけ ごぼう しめじ 大根 ねぎ	823 33.3	豆類
11	火	○	ゆかりご飯 ヘルシーハンバーグ じゃが芋のハニーサラダ 桃のミルクプリン	牛乳 豚肉 ムロアジ 豆腐 たまご アガー 加糖練乳	米 パン粉 じゃが芋 はちみつ 上白糖 米油	しそ葉 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり もも缶	883 30.7	小魚類
12	水	○	はちみつレモントースト ビーンズシチュー くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 生クリーム (鶏がら)	胚芽食パン はちみつ バター グラニュー糖 じゃが芋 米油 小麦粉 ソフトタイプマーガリン	にんじん パセリ レモン 玉ねぎ くだもの(セロリ)	859 28.1	種実類
13	木	○	さんまの蒲焼き丼 鶏ごぼう汁 おかかあえ	牛乳 さんま 鶏肉 さつまいも かつお節 (かつお節・昆布)	米 麦 片栗粉 上白糖 米油 ごま	にんじん 小松菜 しょうが 大根 ごぼう えのき ねぎ キャベツ かぶ	852 32.1	藻類
14	金	○	麦ご飯 手作りふりかけ 肉豆腐 焼きとうもろこし	牛乳 かつお節 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 青のり(かつお節)	米 麦 上白糖 こんにやく ごま 米油	にんじん チンゲン菜 にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ とうもろこし	809 34.5	卵類 きのこ類
18	火	○	親子丼 ごぼうと蓮根の金平 くだもの	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 (かつお節・昆布)	米 麦 こんにやく 上白糖 米油 ごま ごま油	みつ葉 にんじん 玉ねぎ ごぼう れんこん くだもの	829 31.5	豆類
19	水	○	ジャージャー麺 ミントマト さつまいも団子	牛乳 豚肉 みそ たまご(鶏がら)	中華めん 上白糖 米油 さつまいも ごま油 バター ごま 片栗粉	ミントマト もやし きゅうり にんにくしょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこしいたけ(セロリ)	933 32.6	藻類
20	木	○	ガーリックライス 鮭のレモンバター焼き 冬瓜のカレースープ	牛乳 ベーコン 鮭 鶏肉 たまご(鶏がら)	米 三温糖 バター オリーブ油 米油	にんじん にんにく 玉ねぎ しょうが レモン キャベツ 冬瓜(セロリ)	787 36.8	小魚類
21	金	○	★十五夜の献立★ 五目炊き込みご飯 実だくさん味噌汁 みたらし団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 豆腐 (かつお節・さば節・昆布)	米 上白糖 里芋 こんにやく 白玉粉 上新粉 片栗粉 米油	にんじん みつ葉 小松菜 しいたけ ごぼう 大根 白菜	805 24.7	果物類
25	火	○	けんちんうどん 二色おはぎ おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉 ちりめんじゃこ (かつお節・昆布)	うどん 里芋 こんにやく 上白糖 米 もち米 麦 三温糖 ごま	にんじん 小松菜 大根 ごぼう しいたけ ねぎ もやし	794 26.4	魚介類
26	水	○	ナン 秋なすのキーマカレー チーズポテト グレープゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン ヨーグルト チーズ アガー(鶏がら)	ナン 上白糖 小麦粉 じゃが芋 米油 バター	にんじん ピーマン トマト にんにくしょうが 玉ねぎ とうもろこし ぶどうジュース パセリ なす(セロリ)	812 31.0	卵類
28	金	○	ひじきご飯 豆腐の真砂揚げ さつまいも汁	豚肉 豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ みそ ひじき ちりめんじゃこ(かつお節)	米 麦 しらたき 上白糖 片栗粉 こんにやく さつまいも 米油	にんじん グリンピース 玉ねぎ しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	862 33.0	種実類

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は、秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地(7月まで) 東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。

	1人1回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
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	844	31.8	(00.0%)	366	3.0	265	0.55	0.61	30	5.9	3.4
学校給食 摂取基準	820	30 (25~40)	エネルギーの 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク