

9月の献立

令和6年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	夏野菜カレーライス マセドアンサラダ フルーツパンチ	とり肉 牛乳	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 はちみつ スイーツこんにやく ジュース	にんにく 生姜 なす たまねぎ ビーマン かぼちゃ 大根 きゅうり にんじん コーン みかん缶 バインアップル缶	929	10.2	25.8	3.3
3	火	○	はちみつレモントースト トマトシチュー サウピカンサラダ	牛乳 とり肉 大豆	食パン バター はちみつ グラニュー糖 米油 じゃが芋 油 ごま油 砂糖	レモン セロリー にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト缶 パセリ粉 トマトピューレ キャベツ	744	13.9	38.6	3.7
4	水	○	ご飯 鯖のみぞれ煮 和風サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 米油	生姜 大根 ねぎ キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ	796	17.0	32.1	3.1
5	木	○	豚バラ高菜ご飯 さつま芋のフラワー揚げ 白玉汁	豚肉 牛乳 鶏むね	米 押麦 米油 さつま芋 油 砂糖 はちみつ 里芋 白玉団子	にんじん 高菜漬 ごぼう えのきたけ かぶ 小松菜	819	10.7	22.0	2.9
6	金	○	発芽玄米ご飯 じゃこ入りカレー餃子 塩ナムル 中華風豆腐スープ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	米 発芽玄米 ぎょうざの皮 小麦粉 油 砂糖 白ごま ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし 小松菜 キャベツ	759	15.2	28.5	2.3
9	月	○	☆重陽の節句の献立☆ 吹き寄せおこわ 菊花蒸し すまし汁 くだもの	とり肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 寒天 豆腐 かまぼこ	米 もち米 米油 さつま芋 砂糖 片栗粉	しめじ 枝豆 にんじん 生姜 ねぎ 干しいたけ 小松菜 たまねぎ 大根 なし	740	16.6	26.8	3.3
10	火	○	ジャージャー麺 バリバリサラダ カルピスソーダゼリー	豚ひき肉 みそ 牛乳 わかめ 寒天	中華めん 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 油 カルピス ジュース	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ ごぼう	898	14.6	29.4	4.0
11	水	○	ご飯 ピーマンの肉詰め おかかあえ かきたま汁	牛乳 豚ひき肉 豆乳 かつお節 とり肉 豆腐 卵	米 米油 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	たまねぎ ビーマン トマトピューレ 白菜 もやし にんじん 小松菜	808	17.7	29.0	3.3
12	木	○	ご飯 鮭の洋風西京焼き 冬瓜のカレースープ 黒みつ寒天	牛乳 鮭 みそ チーズ ベーコン とり肉 卵 寒天 きな粉	米 砂糖 バター マヨネーズ (エッグフリー) 米油 片栗粉 黒蜜	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ とうがん	851	18.6	29.9	3.5
13	金	○	ご飯 浦上そばろ つぼん汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 とり肉 焼き豆腐 竹輪	米 米油 しらたき 砂糖 こんにやく 里芋	ごぼう にんじん もやし みかん	735	14.3	24.5	2.8
17	火	○	☆十五夜の献立☆ ひき肉とひじきの炒め混ぜご飯 のっぺい汁 きゅうりと大根のごま風味 月見団子	豚ひき肉 ひじき 牛乳 とり肉 厚揚げ 豆腐 きな粉	米 米油 こんにやく 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 白玉粉 上新粉 黒砂糖	にんじん 大根 きゅうり 小松菜 かぼちゃ	784	14.9	27.3	3.1
18	水	○	チリビーンズドッグ スープ煮 オニオンドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ	コッペパン 米油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ トマトピューレ トマト缶 パセリ粉 キャベツ 小松菜 コーン にんじん	743	18.3	37.9	4.8
19	木	○	ねぎ塩カルピ丼 野菜の中華和え 夕焼けゼリー	豚肉 牛乳 寒天	米 米油 ごま油 片栗粉 砂糖	にんにく ねぎ にんじん もやし こねぎ レモン 小松菜 大根 コーン みかんジュース	838	14.2	32.9	2.2
20	金	○	タコライス わかめスープ サーターアングギー	豚ひき肉 チーズ 牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 卵	米 押麦 オリブ油 砂糖 米油 白ごま 油 小麦粉 黒砂糖 バター	生姜 にんにく セロリー たまねぎ にんじん ミニトマト キャベツ えのきたけ ねぎ	970	14.3	28.6	2.8
24	火	○	わかめご飯 すき焼き風肉豆腐 梅のり和え くだもの	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 焼き豆腐 のり	米 米油 しらたき 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ しめじ にんじん キャベツ 小松菜 練り梅 りんご	757	16.5	26.2	3.7
25	水	○	ご飯 魚のから揚げ香味ソース 糸寒天のおかか和え 道産子汁	牛乳 しいら 寒天 かつお節 豚肉 わかめ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋 バター	ねぎ にんにく 生姜 小松菜 白菜 もやし にんじん コーン	771	17.7	25.8	3.2
27	金	○	キムタクご飯 ゼリーフライ 広東スープ	ベーコン 牛乳 おから 卵 豚肉 豆腐	米 ごま油 じゃが芋 米油 小麦粉 砂糖 片栗粉	にんじん キムチ(アルコール不使用) つぼ漬け ねぎ こねぎ たまねぎ 生姜 白菜 干しいたけ チンゲンサイ	746	13.0	32.6	4.6
30	月	○	スパゲティあけぼのソース キャロットソースサラダ くだもの	ベーコン 豆乳 チーズ 牛乳	スパゲティ オリブ油 砂糖 小麦粉 米油	にんにく たまねぎ にんじん 大根 マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ 小松菜 みかん	782	13.7	30.5	2.2

★ 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。

★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。

★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、北海道、山形県。

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	804	15.0	29.3	3.3	361	109	2.9	265	0.41	0.49	23	7.2



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク