

9月の献立表

平成 30 年

練馬区立豊玉中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
3	月	○	ポークカレーライス 糸寒天サラダ	豚肉 油揚げ 花かつお削り節 牛乳 糸寒天	精白米 大麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖 米ぬか油 バター ごま油	にんじん トマト 玉葱 にんにく しょうが りんご もやし キャベツ	エネルギー 883 Kcal たんぱく質 24.6 g	
4	火	○	★スパゲッティ・ナスいりミートソース かりかりポテトのサラダ	豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ	スパゲッティ 小麦 上白糖 オリーブ油 バター 米ぬか油 じゃがいも	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 セロリー なす えのき 胡瓜 キャベツ	エネルギー 842 Kcal たんぱく質 33.5 g	
5	水	○	五目うま煮丼 わかめスープ 中華サラダ	豚肉 いか 鶏肉 たまご 牛乳 わかめ	精白米 大麦 上白糖 片栗粉 上白糖 ごま油 ゴマ	にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 キャベツ ヨー ン もやし わぎ もやし きゅうり	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 32.4 g	
6	木	○	麦ご飯 のっぺい汁 魚のにんにくみそ焼き 野菜のごま酢あえ	鮭 米みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	精白米 大麦 上白糖 じゃがいも 竹輪 片栗粉 ごま油 ゴマ 米ぬか油	にんじん にんにく ねぎ もやし きゅうり 大根	エネルギー 822 Kcal たんぱく質 35.3 g	
7	金	○	青菜とじゃこのごはん かき玉汁 菊花しゅうまい からし和え ◎重陽の節句	豚肉 大豆 たまご 豆腐 牛乳 じゃこ わかめ	精白米 大麦 片栗粉 上白糖 しゅうまいの皮 ゴマ ごま油	小松菜 にんじん 玉葱 しょうが コーン もやし きゅうり ねぎ	エネルギー 833 Kcal たんぱく質 35.5 g	
10	月	○	ピラフホワイトソースかけ フレンチサラダ ★果物(梨)	ベーコン 鶏肉 えび いか 牛乳 調理用牛乳 クリーム 粉チーズ	精白米 薄力粉 上白糖 バター 米ぬか油	にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり 梨	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 29 g	
11	火	○	麦ご飯 すまし汁 ヘルシーバーグ みそじゃが	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 米みそ 花かつお削り節 牛乳 脱脂粉乳 こんぶ	精白米 大麦 パン粉(生) 上白糖 片栗粉 じゃがいも 米むか油	にんじん 小松菜 玉葱 れんこん えのき ねぎ	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 32.9 g	
12	水	○	ピザトースト ポトフ ごまミルクゼリー	ハム 鶏肉 ベーコン 調製豆乳 牛乳 チーズ クリーム	食パン じゃがいも 上白糖 黒砂糖 米ぬか油 ごま	ピーマン にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン セロリー キャベツ しめじ	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 32.3 g	
13	木	○	麦ご飯 むらくも汁 ★さんまの生姜煮 切干大根の煮付	さんま さつま揚げ 削り節 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 こんぶ	精白米 大麦 上白糖 片栗粉 米ぬか油	にんじん とうがらし しょうが 切干しいんこ 玉葱 キャベツ	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 35.6 g	
14	金	○	炒飯 ニラいり中華スープ 春巻き	豚肉 なたと 豆腐 たまご 牛乳	精白米 大麦 春巻きの皮 普通はるさめ 片栗粉 米ぬか油 ごま油	にんじん たら コーン ねぎ 玉葱 グリンピース にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 キャベツ	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 26.9 g	
17	月	敬老の日						
18	火	○	ご飯 五目スープ いかの唐揚げネギソース 春雨サラダ	いか ロースハム 鶏肉 豆腐 うずら卵 牛乳	精白米 大麦 片栗粉 上白糖 普通はるさめ ごま油 米ぬか油	にんじん ねぎ しょうが 椎茸 にんにく もやし きゅうり 玉葱 たけのこ キャベツ	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 31.6 g	
19	水	○	鶏五目ずし 石狩汁 野菜のごまあえ	油揚げ 鶏肉 鮭 豆腐 大豆 米みそ 牛乳 こんぶ	精白米 大麦 上白糖 じゃがいも こんにゃく 米ぬか油 ゴマ	にんじん 椎茸 かんぴょう たけのこ 枝豆 生姜 大根 じゃがいも ねぎ もやし 小松菜 にんじん	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 34 g	
20	木	○	卵とじうどん ちくわの磯辺揚げ さつまいもの天ぷら	鶏肉 油揚げ たまご 竹輪 牛乳 こんぶ あおのり	冷凍うどん 上白糖 片栗粉 薄力粉 さつまいも 米ぬか油	にんじん 小松菜 たけのこ 椎茸 玉葱 ねぎ	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 37.5 g	
21	金	○	麻婆豆腐丼 たまごスープ 中華あえ	豚肉 米みそ 豆腐 テンメンジャン 大豆 たまご 牛乳 わかめ	精白米 大麦 上白糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油	にんじん たら にんにく しょうが 椎茸 たけのこ 玉葱 もやし きゅうり	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 34.7 g	
24	月	振り替え休日						
25	火	○	おこわ ししゃものみりん焼き おかかあえ ★♪白玉ポンチ(サイダー) ◎十五夜献立	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも	精白米 もち米 上白糖 冷凍白玉団子 ごま油 ゴマ	にんじん 小松菜 椎茸 ごぼう はくさい もやし レモン パイン缶 みかん缶 もも缶	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 28.4 g	
26	水	○	コーンピラフ チキンとトマトスープ ポテトのチーズ焼き	鶏肉 いか ベーコン レンズ豆 牛乳 チーズ	精白米 じゃがいも バター 米ぬか油	にんじん パセリ トマト コーン にんにく 玉葱 しめじ キャベツ	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 27.1 g	
27	木	○	胚芽パンのガーリックトースト コーンシチュー キャベツとハムのサラダ	鶏肉 ベーコン ハム 牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 クリーム	胚芽食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖 マーガリン バター 米ぬか油	パセリ にんじん にんにく コーンクリーム コーン グリンピース しょうが キャベツ きゅうり 玉葱	エネルギー 871 Kcal たんぱく質 30.2 g	
28	金	○	魚のかば焼き丼 かぼちゃの味噌汁 わかめいりおひたし	まいわし かつお削り節 豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳 こんぶ 生わかめ	精白米 大麦 薄力粉 上白糖 片栗粉 米ぬか油	小松菜 しょうが もやし キャベツ 玉葱 えのき にんじん かぼちゃ	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 34.2 g	

学校行事や食材の都合により、献立を変更する場合があります

★季節の料理、食材

♪♪リクエスト献立が始まりました♪♪

6月に行われたランチタイムキャンペーンで学年で優秀な成績を修めたクラスのリクエスト料理を取り入れています

