

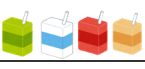
令和8年



9月献立表



開進第二中学校

| 実施日 | 日 曜 | 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) |
| 2   | 水   | 親子丼 牛乳 ★和風サラダ<br>梨(1/6)                                                                                                                     | 鶏もも肉 板なしかまぼこ 卵 牛乳<br>★しらす干し(ちりめんじゃこ)<br>★刻みのり                                                                                     | 米 大麦 つきこんにやく 砂糖<br>片栗粉 サラダ油 ごま油                  | たまねぎ 根深ねぎ にんじん<br>グリーンピース キャベツ こまつな<br>もやし 日本なし                        | 735             | 16.3         |
| 3   | 木   | 麦ごはん 牛乳 みぞれ汁<br>鶏のみそ焼き<br>野菜の梅あえ                                                                                                            | 牛乳 豚バラ肉 木綿豆腐 油揚げ<br>鶏もも肉 みそ                                                                                                       | 米 大麦 ごま油 片栗粉                                     | にんじん なめこ えのきたけ 梅干し<br>ほうれんそう 根深ねぎ だいこん<br>しょうが こまつな はくさい もやし           | 692             | 17.1         |
| 4   | 金   | 麦ごはん 牛乳 いものこ汁<br>さわらの黄金焼き<br>野菜の甘みそ和え                                                                                                       | 牛乳 鶏むね肉 油揚げ 銀さくら み<br>そ                                                                                                           | 米 大麦 細の目こんにやく じゃがいも<br>マヨネーズ 砂糖 米ぬか油             | ぶなしめじ だいこん にんじん こねぎ<br>根深ねぎ しょうが パセリ キャベツ<br>こまつな                      | 757             | 16.6         |
| 7   | 月   | ★練馬スパゲティ 牛乳<br>ハニーサラダ<br>スイートポテト                                                                                                            | ツナ ★のり 牛乳 卵 生クリーム                                                                                                                 | スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂<br>糖<br>はちみつ さつまいも 有塩バター      | たまねぎ だいこん あさつき はくさい<br>きゅうり キャベツ にんじん                                  | 758             | 14.4         |
| 8   | 火   | 発芽玄米入りごはん 牛乳<br>★わかめと卵のスープ<br>白身魚のチリソース<br>★中華風和えもの                                                                                         | 牛乳 木綿豆腐 ★わかめ 卵 ホキ                                                                                                                 | 米 発芽玄米 じゃがいも ごま油<br>薄力粉 米白絞油 サラダ油<br>砂糖 ★炒りごま(白) | えのきたけ 干しいたけ あさつき<br>にんにく しょうが 根深ねぎ<br>にんじん もやし はくさい                    | 750             | 17.8         |
| 9   | 水   | ★わかめごはん <span style="border: 1px solid yellow;">重陽の節句</span><br>牛乳 五目汁 菊花蒸し<br>★青菜とえのきのあえ物                                                  | ★わかめ 牛乳 鶏もも肉<br>豚ひき肉 木綿豆腐                        | 米 大麦 ちくわぶ 片栗粉<br>砂糖 もち米 ごま油 ★炒りごま(白)             | にんじん ぶなしめじ だいこん<br>はくさい 根深ねぎ こまつな<br>干しいたけ たまねぎ しょうが<br>もやし えのきたけ にんにく | 760             | 14.7         |
| 10  | 木   | 麦ごはん 牛乳 ★ふりかけ<br>生揚げのそぼろ煮<br>胡瓜と大根の中華和え                                                                                                     | 牛乳 ★しらす干し(ちりめんじゃこ)<br>★あおのり 糸削り ★刻みのり<br>豚ひき肉 生揚げ                                                                                 | 米 大麦 ★炒りごま(白) 砂糖<br>サラダ油 しらすき 片栗粉 ごま油            | しょうが にんじん たまねぎ あさつき<br>きゅうり だいこん                                       | 768             | 17.2         |
| 11  | 金   | ガーリックピラフ 牛乳<br>キャベツとベーコンのスープ<br>★鮭の香草焼き                                                                                                     | 豚もも肉 牛乳 ベーコン<br>鶏もも肉 ★さけ 粉チーズ                                                                                                     | 米 サラダ油 オリーブ油<br>有塩バター パン粉                        | にんにく たまねぎ にんじん パセリ<br>コーン缶 セロリー キャベツ                                   | 732             | 20.8         |
| 14  | 月   | ★中華丼 牛乳<br>春雨サラダ<br>タ焼けゼリー                                                                                                                  | 豚かた肉 うずら卵 ★いか ★えび<br>牛乳 粉寒天                                                                                                       | 米 大麦 サラダ油 片栗粉<br>ごま油 緑豆はるさめ 砂糖                   | にんにく しょうが にんじん たけのこ<br>たまねぎ はくさい チンゲンサイ<br>もやし きゅうり バレンシアオレンジ<br>ジュース  | 719             | 14.7         |
| 15  | 火   | 麦ごはん 牛乳<br>さつま汁<br>★ししゃもの南蛮漬け おひたし                                                                                                          | 牛乳 鶏むね肉 木綿豆腐<br>みそ ★子持ちからふとししゃも 糸削<br>り                                                                                           | 米 大麦 サラダ油 さつまいも 片栗<br>粉<br>白絞油 砂糖                | にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ<br>こまつな はくさい もやし                                    | 720             | 15.4         |
| 16  | 水   | 子ぎつねご飯 牛乳<br>もやしと小松菜のみそ汁 擬製豆腐                                                                                                               | 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 木綿豆腐<br>みそ 豚ひき肉 卵                                                                                                     | 米 サラダ油 砂糖                                        | にんじん グリンピース たまねぎ<br>もやし こまつな 干しいたけ<br>根深ねぎ 糸みつば                        | 736             | 18.5         |
| 17  | 木   | 発芽玄米入りごはん 牛乳<br>★わかめと豆腐のみそ汁<br>かつおの東煮<br>キャベツの甘酢漬け                                                                                          | 牛乳 木綿豆腐 油揚げ ★わかめ<br>みそ かつお                                                                                                        | 米 発芽玄米 片栗粉 薄力粉<br>米白絞油 砂糖 サラダ油                   | たまねぎ こねぎ こまつな しょうが<br>キャベツ にんじん                                        | 756             | 19.1         |
| 18  | 金   | <span style="border: 1px solid yellow;">セレクトドリンク</span><br>ホットピザトースト<br>・緑茶 ・ジョア(ブルーベリー)<br>・りんごジュース ・ミルクコーヒー<br>白いんげん豆のポタージュ<br>小松菜とコンのサラダ | ベーコン ピザチーズ ミルクコーヒー<br>ジョア 牛乳 生クリーム 白いんげん<br>豆  | サラダ油 砂糖 食パン じゃがいも<br>有塩バター 薄力粉                   | たまねぎ 青ピーマン にんじん パセリ<br>りんごジュース 緑茶 キャベツ<br>赤ピーマン こまつな コーン缶<br>にんにく      | 696             | 14.3         |
| 24  | 木   | 麦ごはん 牛乳 豚汁<br>魚のねぎかつおタレ<br>★野菜のごまあえ                                                                                                         | 牛乳 豚かた肉 木綿豆腐<br>みそ さば おかか                                                                                                         | 米 大麦 サラダ油 細の目こんにやく<br>砂糖 ★すりごま(白) ★練りごま<br>(白)   | ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ<br>しょうが キャベツ こまつな                                   | 759             | 19.5         |
| 25  | 金   | ポークカレーライス 牛乳<br>ビーンズサラダ                                                                                                                     | 豚かた肉 牛乳 いんげんまめ水煮<br>金時豆水煮 ボンレスハム                                                                                                  | 米 大麦 サラダ油 じゃがいも<br>有塩バター 薄力粉 砂糖                  | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>セロリー きゅうり                                       | 797             | 12.8         |
| 28  | 月   | 焼豚入り小松菜チャーハン<br>牛乳<br>春雨スープ<br>豆腐入りシューマイ                                                                                                    | 卵 焼き豚 なんと 牛乳<br>豚かた肉 豚ひき肉 木綿豆腐                                                                                                    | 米 サラダ油 緑豆はるさめ ごま油<br>砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮              | 根深ねぎ たまねぎ にんじん<br>こまつな しょうが コーン缶<br>チンゲンサイ 干しいたけ                       | 750             | 16.6         |
| 29  | 火   | チリビーンズドッグ 牛乳<br>ポトフ<br>マカロニサラダ                                                                                                              | 豚ひき肉 黄だいず ピザチーズ<br>牛乳 豚かた肉 ベーコン<br>いんげんまめ カットウインナー                                                                                | コッペパン サラダ油 砂糖 じゃがい<br>も<br>ツイストマカロニ              | たまねぎ トマト缶 にんにく<br>にんじん キャベツ きゅうり コーン缶                                  | 752             | 19.0         |
| 30  | 水   | 発芽玄米入りごはん 牛乳<br>カボチャの味噌汁 鯖の竜田揚げ<br>★野菜の菜味あえ                                                                                                 | 牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 みそ さば                                                                                                                | 米 発芽玄米 サラダ油 片栗粉<br>米白絞油 ★炒りごま(白) 砂糖<br>ごま油       | たまねぎ だいこん かばちゃ しょうが<br>こまつな キャベツ もやし にんじん<br>にんにく 根深ねぎ                 | 775             | 16.6         |

※ 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 745             | 16.7         | 30.8      | 3.1          | 369           | 107            | 2.9       | 244              | 0.33           | 0.42           | 14            | 6.0         |