

# [ 9 月 の 献 立 表 ]

平成 2 9 年 度

練馬区立北町中学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき						エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
			赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間				
			血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える				
1	金	牛乳 麻婆茄子丼 ワタンスープ 冷凍みかん	豚ひき肉 赤色辛みそ 豚もも肉	牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 乾燥ウエーブワタ	ひまわり油 ごま油	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ	にんにく たけのこ なす 玉葱 冷凍みかん	しょうが 干し椎茸 ねぎ もやし	774	25.2
4	月	牛乳 麦ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 野菜の生姜醤油和え 玉葱の味噌汁	生揚げ 豚もも肉 淡色辛みそ 油揚げ 赤色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉	ひまわり油	にんじん ごまつな	しょうが 干し椎茸 玉葱 えのきたけ	キャベツ もやし だいこん	753	29.2
5	火	牛乳 きなこ揚げばん 白花生のシチュー もやしのサラダ	鶏むね肉 白花生	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 三温糖	揚げ油 ひまわり油 有塩バター	にんじん パセリ	玉葱 ホールコーン もやし キャベツ	ぶなしめじ	787	27.4
6	水	牛乳 中華丼 中華コーンスープ 豆乳黒ごまプリン	豚もも肉 なた いか らざら卵 セラチン 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 米粒麦 かたくり粉 上白糖	ひまわり油 ごま油 ねりごま(白)	にんじん チンゲンツァイ ごまつな	にんにく たけのこ はくさい ホールコーン	しょうが 玉葱	871	44.5
7	木	牛乳 ご飯 鶏肉の赤ワイン煮込み こんにやくサラダ レンズ豆のスープ	豚もも肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	精白米 薄力粉 つきこんにやく 上白糖 じゃがいも	オリーブ油 有塩バター ひまわり油	にんじん	にんにく もやし セロリー	玉葱 きゅうり キャベツ	901	29.2
8	金	牛乳 菊花ご飯 野菜とこんにやくの旨煮 ししゃもの利久焼き 大根のみそ汁	鶏もも肉鶏若 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 ししゃも(生干し) カットわかめ	精白米 米粒麦 上白糖 カットこんにやく 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 いりごま(白) いりごま(黒)	にんじん さやいんげん	ぶなしめじ だいたけ えのきたけ	菊のり だいこん	834	33.0
11	月	牛乳 麦ご飯 チンジャオロース 大豆のシャリシャリ揚げ 広東スープ	豚もも肉 大豆 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ひまわり油 揚げ油	青ピーマン にんじん	にんにく ねぎ たけのこ 干し椎茸	しょうが 玉葱 もやし はくさい	794	29.5
12	火	牛乳 カレー風味チキンピラフ 加刺じゃこサラダ キャベツとベーコンスープ	豚もも肉 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 三温糖	有塩バター ひまわり油	にんじん	きゅうり だいこん 玉葱 キャベツ		734	23.5
13	水	牛乳 ジャージャー麺 スイートポテト	豚ひき肉 赤色辛みそ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 さつまいも	ひまわり油 ごま油 いりごま(白) 有塩バター	にんじん	しょうが たけのこ きゅうり にんにく	干し椎茸 ねぎ もやし	863	30.4
14	木	牛乳 ご飯 すき焼き風煮 幸し和え むらこも汁	豚ロース肉 焼き豆腐 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 かたくり粉	ひまわり油	にんじん ごまつな ほうれんそう	はくさい キャベツ 干し椎茸	ねぎ もやし	842	36.1
15	金	牛乳 麦ご飯 キャベツ入りメンチカツ 大豆とわかめのサラダ 根菜のごま汁	たまご 豚ひき肉 絹ごし豆腐	牛乳 調理用牛乳 カットわかめ	精白米 パン粉(生) 米粒麦 薄力粉 上白糖 じゃがいも	揚げ油 ひまわり油 ごま油 いりごま(白) すりごま(白)	にんじん	玉葱 もやし ごぼう 干し椎茸	キャベツ だいこん ねぎ	817	27.2
18	月	<b>敬老の日</b>									
19	火	牛乳 麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの高菜炒め たぬき汁	鮭 甘みそ 油揚げ	牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 カットこんにやく さつまいも	有塩バター ごま油 いりごま(白)	青ピーマン にんじん たかな漬	キャベツ もやし だいこん	玉葱 ごぼう ねぎ	725	32.2
20	水	牛乳 麦ご飯 蝦仁豆腐(ヤレソ豆腐) ナムル わかめスープ	鶏もも肉 絹ごし豆腐 むきえび	牛乳 カットわかめ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 ごま(いり)	にんじん チンゲンツァイ とうがらし	しょうが ごま油 玉葱 干し椎茸 きゅうり	にんにく たけのこ もやし	744	30.5
21	木	牛乳 ハンバーガー ボイルキャベツ フライドポテト パスタスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 たまご 豚もも肉	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳	丸パン(乾燥) じゃがいも ツイストマカロニ	ひまわり油 揚げ油	にんじん パセリ	玉葱 にんにく セロリー	キャベツ しょうが	788	38.5
22	金	牛乳 ご飯 おかかとかじゃこのふりかけ 肉じゃが 野菜の薬味和え	かつお節 豚ばら肉 グリーンピース	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	精白米 じゃがいも しらたき 上白糖	いりごま(白) いりごま(黒) ひまわり油 すりごま(白) ごま油	にんじん ごまつな	玉葱 はくさい にんにく	干し椎茸 しょうが ねぎ	780	24.3
25	月	牛乳 チキンカレーライス 福神漬 コーンサラダ	鶏もも肉 レンズ豆	牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 薄力粉 上白糖	ひまわり油 有塩バター	にんじん ごまつな	しょうが 玉葱 にんにく 大根(福神 漬)	キャベツ ホールコーン	867	25.6
26	火	牛乳 麦ご飯 高野豆腐の甘酢炒め 野菜の唐辛子ごま和え 香椿菜としめじのスープ	凍り豆腐 鶏むね肉	牛乳	精白米 米粒麦 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	揚げ油 ひまわり油 すりごま(白)	にんじん 青ピーマン チンゲンツァイ	しょうが 玉葱 たけのこ もやし ぶなしめじ	にんにく 干し椎茸 きゅうり ねぎ	782	23.6
27	水	牛乳 ご飯 けいちゃん 野菜の昆布和え じんだ汁	鶏もも肉 豆みそ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 大豆 油揚げ	牛乳 塩昆布	精白米	ひまわり油		にんにく キャベツ だいこん 干し椎茸	しょうが 玉葱 きゅうり ねぎ	781	24.1
28	木	牛乳 麦ご飯 長崎天ぷら 切干大根のごま和え 味噌けんちん汁	鶏もも肉 あじ 木綿豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも カットこんにやく	揚げ油 いりごま(黒) すりごま(白) ひまわり油 ごま油	ほうれんそう にんじん	切干しだいこん ごぼう だいこん ねぎ		834	34.5
29	金	牛乳 鶏肉のトマトクリームパスタ もやしとコーンのサラダ 栗物(栗)	レンズ豆 鶏むね肉	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	スバゲッティ 薄力粉 三温糖	オリーブ油 有塩バター ひまわり油	ダイズマト缶	にんにく もやし ホールコーン	マッシュルーム キャベツ	776	33.3

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

平均摂取栄養量	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
	Kcal	g	%	g	mg	Aug	B1mg	B2mg	Cmg	g
学校給食摂取基準	820	30	摂取エネルギー 全体の25～30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
9月の献立	802	30.4	27	369	3.1	257	0.35	0.48	19	7.4

