

[9月の献立表]

平成31年度（令和元年度）

練馬区立北町中学校

実施日	曜日	献立名	おもな食品とほたらき								栄養素				
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群							
2	月	飲用牛乳 麻婆なす丼 豆腐とわかめのスープ くだもの(巨峰)	豚ひき肉 鶏むね肉	赤色辛みそ 木綿豆腐	飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たけのこ なす たまねぎ	しょうが 干し椎茸 ねぎ 巨峰	精白米 三温糖	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	779	14.2	27.7	3.3
3	火	飲用牛乳 あぶたま丼 野菜のレモン和え 大根とほうれん草のみそ汁	油揚げ 鶏卵 淡色辛みそ	焼き竹輪 オイルツナ 赤色辛みそ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん こまつな ほうれん草	たまねぎ 干し椎茸 グリルピー レモン果汁	干し椎茸 キャベツ だいこん	精白米 三温糖	米粒麦	ひまわり油	753	15.1	25.6	3.7
4	水	飲用牛乳 ココア揚げパン 切り干し大根とひじきの炒め 押し麦のスープ	オイルツナ	ウインナー	飲用牛乳 (200ml) ひじき	にんじん	切し干し大根 きゅうり にんにく キャベツ	ホーン缶 たまねぎ	コッペパン 三温糖 押麦	グラニュー糖 じゃがいも	揚げ油 (ひまわり油) ごま油 ひまわり油	737	13.0	34.4	3.7
5	木	飲用牛乳 麦ご飯 けいちゃん(岐阜県) 野菜の昆布和え 卵の花汁	鶏もも肉 淡色辛みそ 豚もも肉	八丁みそ 赤色辛みそ おから	飲用牛乳 (200ml) 塩昆布	にんじん	にんにく キャベツ だいこん ごぼう 干し椎茸	しょうが たまねぎ きゅうり れんこん ねぎ	精白米 さといも	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	790	15.0	28.4	2.6
6	金	飲用牛乳 黒豆ご飯 つくね焼き キャベツのあっさり和え 玉ねぎと小松菜のみそ汁	黒大豆 大豆 淡色辛みそ	鶏ひき肉 削り節 赤色辛みそ	飲用牛乳 (200ml)	青ピーマン こまつな	れんこん ねぎ しょうが	たまねぎ 干し椎茸 キャベツ	精白米 乾燥パン粉 三温糖	米粒麦 かたくり粉	白すりごま 白炒りごま	744	17.4	23.7	3.1
9	月	飲用牛乳 菊花ご飯 焼きししゃも きゅうりとキャベツの和え物 もやしのみそ汁	鶏もも肉 油揚げ 赤色辛みそ	ハム 淡色辛みそ	飲用牛乳 (200ml) ししゃも カットわかめ	にんじん	ぶなしめじ キャベツ もやし	菊のり きゅうり たまねぎ	精白米 上白糖	米粒麦 三温糖	ひまわり油 白炒りごま	709	16.4	25.1	3.6
10	火	飲用牛乳 ジャンバラヤ 揚げじゃがサラダ マカロニスープ	鶏もも肉 豚もも肉	ウインナー	飲用牛乳 (200ml)	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく ホーン缶 きゅうり	たまねぎ もやし キャベツ	精白米 じゃがいも ホイルマカロニ	米粒麦 三温糖	有塩バター ひまわり油 揚げ油 (ひまわり油)	684	11.8	21.7	3.6
11	水	飲用牛乳 鶏ごぼろご飯 擬製豆腐 わかめと切り干し大根の酢の物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	鶏もも肉 鶏ひき肉 鶏卵 赤色辛みそ	油揚げ 木綿豆腐 淡色辛みそ	飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん さやいんげん 糸みつば こまつな	ごぼう たまねぎ 切し干し大根 きゅうり	干し椎茸	精白米 三温糖 じゃがいも	もち米 上白糖	ひまわり油	846	15.7	26.1	4.2
12	木	飲用牛乳 しょうゆラーメン キャベツの和わどレタがサラダ	豚もも肉	ウインナー	飲用牛乳 (200ml)	にんじん 赤パブリカ	しょうが ねぎ はくさい きゅうり	にんにく たまねぎ キャベツ	中華めん 三温糖	米粒麦	ごま油 ひまわり油	702	15.6	24.0	3.7
13	金	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉と厚揚げのひじき煮 しめじと里いものみそ汁 月見団子(みたらし)	豚もも肉 淡色辛みそ	厚揚げ 赤色辛みそ	飲用牛乳 (200ml) ひじき	にんじん	だいこん ねぎ	しめじ	精白米 上白糖 白玉粉 三温糖	米粒麦 さといも 上新粉 くず粉	ひまわり油 ごま油	866	14.7	25.2	4.1
17	火	飲用牛乳 ピザトースト 大根とツナのサラダ イタリアンポテトスープ	ベーコン オイルツナ 鶏卵	レンズ豆 鶏もも肉	飲用牛乳 (200ml) ピザチーズ 粉チーズ	にんじん 青ピーマン トマトピューレ	にんにく マヨネーズ缶 きゅうり ホーン缶	たまねぎ だいこん グリルピー	胚芽パン 上白糖 じゃがいも 乾燥パン粉	米粒麦	ひまわり油 ごま油	832	17.0	35.2	4.1
18	水	飲用牛乳 他人丼 なすのたたき(高知県) キャベツのみそ汁	豚もも肉 オイルツナ 赤色辛みそ	鶏卵 淡色辛みそ	飲用牛乳 (200ml)	かいわれ大根 にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ	なす にんにく	精白米 上白糖	米粒麦	白炒りごま	794	16.3	25.1	3.3
19	木	飲用牛乳 麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) 豚肉ともやしの高菜炒め 白菜と油揚げのみそ汁	鮭 豚バラ肉 淡色辛みそ	甘みそ 油揚げ 赤色辛みそ	飲用牛乳 (200ml)	青ピーマン にんじん たかな漬 こまつな	キャベツ もやし はくさい	たまねぎ えのきたけ	精白米 三温糖	米粒麦	有塩バター ひまわり油 白炒りごま ごま油	805	18.1	28.6	3.4
20	金	飲用牛乳 えびチャーハン 中華大根 白菜のスープ	豚バラ肉 鶏卵	むきえび 鶏もも肉	飲用牛乳 (200ml)	青ピーマン にんじん こまつな	干し椎茸 だいこん ホーン缶	ねぎ にんにく はくさい	精白米 上白糖	米粒麦	ごま油 ひまわり油	719	12.9	29.8	3.6
24	火	飲用牛乳 麦ご飯 おかかとじゃこのふりかけ 鶏肉とこんにゃくの旨煮 野菜の薬味和え	鶏むね肉		飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	干し椎茸 はくさい にんにく	だいこん しょうが ねぎ	精白米 三温糖	米粒麦 じゃがいも 上白糖	白炒りごま 黒炒りごま ひまわり油 白すりごま ごま油	711	16.7	20.1	2.1
25	水	飲用牛乳 麦ご飯 蝦仁豆腐 野菜のナムル わかめスープ	鶏もも肉 むきえび	絹ごし豆腐 むきえび	飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干し椎茸 きゅうり	にんにく たけのこ はくさい ねぎ	精白米 三温糖	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	742	16.1	23.4	3.6
26	木	飲用牛乳 麦ご飯 長崎天ぷら(長崎県) 野菜ののり和え みそけんちん汁	あじ 油揚げ 淡色辛みそ	鶏卵 木綿豆腐 赤色辛みそ	飲用牛乳 (200ml) 焼きのり	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう ねぎ	えのきたけ だいこん	精白米 上白糖 じゃがいも	米粒麦 薄力粉	揚げ油 (ひまわり油) ごま油 ひまわり油	834	16.7	25.6	3.3
27	金	飲用牛乳 鶏肉のトマトクリームパスタ もやしとコーンのサラダ くだもの(梨)	鶏むね肉	レンズ豆	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	ダイオウ缶	にんにく マヨネーズ缶 キャベツ ホーン缶	たまねぎ もやし きゅうり なし	スバゲティ 三温糖	薄力粉	オリーブ油 ひまわり油 有塩バター	807	16.7	28.1	2.8
30	月	飲用牛乳 ブラウニーパン 粒マスタードサラダ ハンガリアンシチュー	鶏卵 豚もも肉		飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳	にんじん ダイオウ缶 トマトピューレ パセリ	干しぶどう きゅうり たまねぎ	キャベツ ホーン缶	丸パン 薄力粉 コーンスターチ 上白糖 じゃがいも	有塩バター	くるみ ひまわり油	880	13.1	34.6	3.4

★ 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ので、ご了承ください。

★ 給食回数19回

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	775	15.4	27.1	3.4	367	113	3.0	267	0.44	0.58	34	6.0
基準値	830	エネルギーの15~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上

