

[ 9月の献立表(訂正版) ]

令和3年度

練馬区立北町中学校

実施日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき						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				
1	水	飲用牛乳 ボークカレーライス わかめとコーンのサラダ くだもの(巨峰 2つ)	豚もも肉	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ダ'イストマ缶	生姜 にんにく たま ねぎ きゅうり ホルモン 缶 巨峰	精白米 米粒麦 薄力 粉 じゃがいも 上白 糖	ひまわり油 マーガ リン 白炒りごま	776	12.7	29.1	2.2
2	木	飲用牛乳 麦ご飯 厚揚げ入り三州煮 キャベツの梅ごま炒め	豚ロース肉 厚揚げ ハ丁みそ 赤みそ	飲用牛乳 塩昆布	にんじん	生姜 大根 干し椎茸 キャベツ しめじ 練り 梅	精白米 米粒麦 じゃ がいも こんにゃく 三 温糖	ひまわり油 白炒りご ま 白すりごま ごま油	675	14.5	26.4	2.4
3	金	飲用牛乳 麻婆なす丼 中華風レモンサラダ	豚ひき肉 赤みそ オ イルツナ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん なら	にんにく 生姜 たけ のこ 干し椎茸 たま ねぎ なす ねぎ きゅ うり	精白米 米粒麦 三温 糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白すりごま	693	14.8	31.2	2.1
6	月	飲用牛乳 麦ご飯 酢豚風炒め あさりと大根のスープ	豚もも肉 あさり	飲用牛乳	にんじん 赤パプリカ 青ピーマン 小松菜	生姜 たまねぎ たけ のこ 干し椎茸 パイ ンジュース 大根	精白米 米粒麦 三温 糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	639	15.5	22.8	2.6
7	火	飲用牛乳 五穀ご飯 擬製豆腐 しめじと里いものみそ汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 糸みつば 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 大根 しめじ ねぎ	精白米 米粒麦 あわ きび 黒米 三温糖 里いも	ひまわり油	670	16.4	25.5	2.4
8	水	飲用牛乳 チリビーンズライス アーモンドキャラメルポテト	豚ひき肉 いんげん豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン ダ'イストマ缶 トマト レ缶	にんにく たまねぎ セ ロリー マッシュルーム 缶 ホルモン缶	精白米 米粒麦 じゃ がいも さつまいも 上白糖	ひまわり油 マーガ リン アーモンド	842	12.4	28.6	2.0
9	木	飲用牛乳 麦ご飯 さめのえごまみそ焼き 菊花和え けんちん汁	モウカサメ 赤みそ 木綿豆腐 油揚げ	飲用牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	生姜 白菜 菊のり ごぼう 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 三温 糖 里いも こんにゃく	えごま ひまわり油	632	18.9	18.9	3.2
10	金	飲用牛乳 しょうゆラーメン キャベツのオニオンドレッシ ングサラダ	豚もも肉	飲用牛乳	にんじん 赤パプリカ	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 白菜 キャ ベツ きゅうり	中華めん 三温糖	ごま油 ひまわり油	682	16.1	24.7	3.7
13	月	飲用牛乳 トマトライス ツナのチーズローフ ベジタブルスープ	ベーコン オイルツナ 鶏むね肉 レンズ豆 鶏卵	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザ チーズ	ダ'イストマ缶 赤パプ リカ パセリ にんじん かぼちゃ 小松菜 パ セリ	たまねぎ にんにく セ ロリー キャベツ	精白米 米粒麦 生パ ン粉	ひまわり油	752	16.1	27.9	2.6
14	火	飲用牛乳 タッカルビ丼 高野豆腐とじゃがいものかり んと和え	鶏もも肉 高野豆腐	飲用牛乳	にんじん なら	生姜 にんにく キムチ れんこん キャベツ ね ぎ	精白米 米粒麦 上白 糖 かたくり粉 じゃが いも 三温糖	ひまわり油 白炒りご ま 揚げ油(米油)	722	13.6	25.8	2.8
15	水	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉と厚揚げのひじき煮 キャベツのみそ汁	豚もも肉 厚揚げ 白 みそ 赤みそ	飲用牛乳 国産芽ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ	精白米 米粒麦 上白 糖	ひまわり油 ごま油	722	16.5	29.7	3.2
16	木	飲用牛乳 麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き えのきのすまし汁	鮭 白みそ	飲用牛乳 カットわかめ	青ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 大 根 えのきたけ ねぎ	精白米 米粒麦 三温 糖 豆麩	マーガリン	641	19.0	19.7	2.6
17	金	飲用牛乳 ピザトースト さつまいものオレンジ煮 押し麦のスープ	ベーコン レンズ豆 鶏むね肉	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん 青ピーマン トマト'ユール缶	にんにく たまねぎ マ ッシュルーム オレンジ ジュース キャベツ ホ ルモン缶	無塩パン 上白糖 さ つまいも 押し麦	ひまわり油	664	16.0	32.3	2.8
21	火	飲用牛乳 厚揚げ入り中華丼 わかめスープ 月見だんご(みたらし)	豚ばら肉 豚かた肉 厚揚げ うずら卵	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん チンゲンサ イ	にんにく 生姜 たけ のこ 白菜 たまねぎ ねぎ	精白米 米粒麦 かた くり粉 白玉団子 三 温糖 かつ粉	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	723	13.0	22.8	3.2
22	水	飲用牛乳 洋風二色丼 キャベツとコーンのソテー くだもの(生プルーン)	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵	飲用牛乳	小松菜	ごぼう たまねぎ キャ ベツ ホルモン缶 生プ ルーン	精白米 米粒麦	ひまわり油 マーガ リン 全卵マヨネーズ	742	15.1	32.9	1.6
24	金	飲用牛乳 豚汁うどん ししゃものから揚げ(カレー 風味)	豚ばら肉 豚もも肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	うどん じゃがいも こ んにゃく 薄力粉	ひまわり油 揚げ油 (米油)	669	17.2	33.0	2.7
27	月	飲用牛乳 豚肉とかつおの角煮丼 きゅうりとわかめの華風和え アセロラオレンジポンチ	豚肩ロース肉 かつお	飲用牛乳 カットわかめ 寒天シ ロップ漬け	チンゲンサイ 赤パプ リカ	生姜 ごぼう 白菜 た まねぎ きゅうり ミッ ク スドフルーツ(白桃・ 黄桃・りんご・梨) オ レンジジュース	精白米 米粒麦 上白 糖 かたくり粉 アセロ ラジュース	ひまわり油 ごま油	770	14.7	20.2	1.7
28	火	飲用牛乳 みそかつサンド 大根のコンソメスープ	豚もも肉 鶏卵 白み そ 鶏むね肉	飲用牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ セロリー 大 根	無塩パン 薄力粉 生 パン粉 乾燥パン粉 上白糖 じゃがいも ABCマカロニ	揚げ油(米油) くる み 白すりごま	740	19.8	34.5	2.4
29	水	東京牛乳 豚キムチ丼 くだもの(冷凍みかん)	豚もも肉	東京牛乳	にんじん なら	生姜 にんにく たま ねぎ 白菜 干し椎茸 ねぎ キムチ 冷凍み かん	精白米 米粒麦 三温 糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	711	14.3	22.7	2.4
30	木	東京牛乳 深川飯(東京都) 鶏のから揚げ	豚ロース肉 あさり 鶏もも肉	東京牛乳	にんじん	生姜 にんにく	精白米 米粒麦 三温 糖 かたくり粉	ひまわり油 揚げ油 (米油)	746	14.9	30.0	2.2

※ 29日(運動会)・30日(運動会予備日)は給食を提供しないことになりました。

★ 食材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20回

給食回数18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	709	15.6	27.1	2.6	339	94	2.9	244	0.48	0.54	32	6.0
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

