

[9月の献立表]

令和4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	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	木	飲用牛乳 ポークカレーライス 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 ダイストマト 缶	生姜 にんにく たま ねぎ きゅうり ホール コーン缶 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	774	12.8	29.2	2.2
2	金	飲用牛乳 麦ご飯 厚揚げの中華うま煮 中華風レモンサラダ	豚バラ肉 厚揚げ オ イルツナ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たま ねぎ たけのこ 大根 干し椎茸 キャベツ きゅうり レモン果汁	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	704	14.9	33.9	1.9
5	月	飲用牛乳 麻婆なす丼 もやしと小松菜の炒め物	豚ひき肉 赤みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん なら 小松 菜	にんにく 生姜 たけの こ 干し椎茸 たまねぎ なす ねぎ もやし しめ じ ホールコーン缶	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	700	14.7	30.6	2.2
6	火	飲用牛乳 黒豆ご飯 さめのえごまみそ焼き 三色ごまサラダ けんちん汁	黒大豆 モウカサメ 赤みそ 木綿豆腐 油揚げ	飲用牛乳	小松菜 赤ピーマン にんじん さやいんげ ん	生姜 もやし 黄ピー マン ごぼう 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 三 温糖 上白糖 里い も こんにゃく	えごま 白すりごま ひまわり油	700	19.8	23.9	3.5
7	水	飲用牛乳 野菜たっぷり豆乳タンメン アーモンドキャラメルポテト	豚かた肉 うずら卵 豆乳	飲用牛乳	にんじん チンゲンサ イ	生姜 たけのこ しめ じ キャベツ もやし	中華めん さつまい も 上白糖	ごま油 揚げ油(米 油) マーガリン アーモンド	829	14.2	32.5	2.8
8	木	飲用牛乳 ハヤシライス にんじんドレッシングサラダ	豚かた肉 レンズ豆 オイルツナ	飲用牛乳	にんじん トマト ピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリ ンピース キャベツ 大根	精白米 米粒麦 三 温糖 薄力粉 中ざ ら糖 上白糖	ひまわり油 マーガ リン	783	13.6	29.7	2.8
9	金	飲用牛乳 衣笠丼 菊花和え 月見だんご(みたらし)	鶏もも肉 油揚げ 鶏 卵	飲用牛乳	にんじん 水菜 ほう れん草	たまねぎ ねぎ 白菜 菊のり	精白米 米粒麦 三 温糖 かたくり粉 白 玉団子 ぐずでん粉		796	14.8	25.1	2.5
12	月	飲用牛乳 麦ご飯 タッカルビ 鶏肉と大根のスープ	鶏もも肉 厚揚げ	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 大根 干し 椎茸	精白米 米粒麦 上 白糖 かたくり粉 も ち麦	ひまわり油 白炒りご ま	705	15.3	27.1	3.1
13	火	飲用牛乳 五穀ご飯 擬製豆腐 ツナとキャベツのみそ汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 オイルツナ 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 ごぼう 大根 キャベ ツ	精白米 米粒麦 あ わきび 黒米 三温 糖	ひまわり油	702	16.8	29.5	2.3
14	水	飲用牛乳 ガーリックトースト フライドごぼうサラダ イタリアンポテトスープ	鶏もも肉 レンズ豆 鶏卵	飲用牛乳	パセリ にんじん	にんにく ごぼう キャベ ツ ホールコーン缶 た まねぎ マッシュルーム グリーンピース	ソフトフランスパン 上白糖 じゃがいも パン粉	マーガリン オリーブ 油 ひまわり油 揚げ 油(米油) 白すりご ま	700	14.4	43.8	3.5
15	木	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉と厚揚げのひじき煮 石狩汁	豚もも肉 厚揚げ 鮭 木綿豆腐 白みそ 赤 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん	大根 ごぼう たまね ぎ キャベツ ねぎ	精白米 米粒麦 上 白糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま油 マーガリン	743	17.6	27.7	2.9
16	金	飲用牛乳 洋風二色丼 キャベツとコーンのソテー	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 ホールコー ン缶	精白米 米粒麦	ひまわり油 マーガ リン 全卵マヨネーズ	730	15.3	33.4	1.6
20	火	飲用牛乳 麦ご飯 蝦仁豆腐(シャーレンドウフ) じゃがいもの中華炒め	鶏もも肉 絹ごし豆 腐 むきえび	飲用牛乳	にんじん チンゲンサ イ	生姜 にんにく たま ねぎ たけのこ 干し 椎茸	精白米 米粒麦 三 温糖 かたくり粉 じゃがいも	ひまわり油 ごま油	701	16.5	23.4	2.5
21	水	飲用牛乳 なすとトマトのスパゲティ 枝豆サラダ くだもの(日本梨)	豚ひき肉	飲用牛乳	にんじん ダイストマ ト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ なす キャベツ むき 枝豆 ホールコーン 缶 日本梨	スパゲティ 薄力粉 三温糖	オリーブ油 ひまわり 油 マーガリン	741	16.5	32.7	2.6
22	木	飲用牛乳 麦ご飯 七宝豆腐 海藻サラダ	高野豆腐 鶏もも肉	飲用牛乳 海藻ミックス	にんじん さやえん どう	たまねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし ホールコーン缶	精白米 米粒麦 か たくり粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	揚げ油(米油) ひま わり油 白炒りごま	802	12.6	28.1	2.6
26	月	飲用牛乳 麦ご飯 つくね焼き 豆腐とかぼちゃのみそ汁	鶏ひき肉 大豆 木 綿豆腐 白みそ 赤 みそ	飲用牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	れんこん たまねぎ ねぎ 干し椎茸 生姜 ごぼう	精白米 米粒麦 パ ン粉 かたくり粉 三 温糖		705	17.1	24.0	2.5
27	火	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 ミックスル ーズ(白桃・黄桃・りんご・ 梨) れんじゅジュース	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	765	14.8	20.5	1.7
28	水	飲用牛乳 麦ご飯 メヒカリのコンフレク揚げ 豚汁	メヒカリ 豚かた肉 木綿豆腐 白みそ 赤 みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ 生姜 レモン果汁 ご ぼう 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 薄 力粉 コーンフレーク かたくり粉 こんにゃ く じゃがいも	揚げ油(米油) ひま わり油	744	16.7	23.2	2.5
29	木	飲用牛乳 キャロットライス ツナのチーズローフ レンズ豆のスープ	オイルツナ 鶏卵 ベーコン 豚かた肉 レンズ豆	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザ チーズ	にんじん 赤パプリカ パセリ ほうれん草	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	精白米 パン粉 じゃ がいも	マーガリン ひまわり 油	796	15.4	31.7	3.0
30	金	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 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	707	20.1	34.4	2.4

★ 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20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	741	15.6	29.2	2.6	348	105	2.9	217	0.34	0.45	17	6.5
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

※ 給食の栄養価は日本食品成分表2020年版(8訂)をもとに算出しております。基準値は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂され次第、修正いたします。

