

令和7年



9月献立表

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬中学校

実施日	曜日	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				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		1人1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	火		スパイシーチキンカレー 小松菜サラダ	鶏肉 レンズ豆 まぐろ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油	810	13.0	30.3	2.4
3	水		麦ご飯 厚揚げの中華旨煮 春雨スープ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ だけのこ 干しいたけ 大根 キャベツ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油	725	16.6	28.3	3.0
4	木		ガバオライス ヤムフンセン 豆乳コーヒゼリー	鶏肉 豆乳	牛乳 アガー	にんじん ビーマン 赤ビーマン	にんにく たまねぎ だけのこ キャベツ もやし きゅうり レモン	米 大麦 砂糖 春雨	米ぬか油 ごま油	711	13.7	25.8	1.7
5	金		武石丼(長野県) まゆ玉汁(白玉入り) 果物(梨)	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 なた	のり 牛乳	にんじん 赤ビーマン ビーマン 小松菜	にんにく 生姜 しめじ たまねぎ なす 大根 なし	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	米ぬか油 白ごま	784	15.9	24.3	2.8
8	月		麦ご飯 高野豆腐入り卵焼き ひじきと根菜の炒め煮 南瓜の味噌汁	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん かぼちゃ 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ごぼう れんこん 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	765	16.6	28.8	2.6
9	火		麦ご飯 菊花しゅうまい 野菜の煮ひたし ちくわぶ入り五目汁	豚ひき肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 片栗粉 しゅうまいの皮 こんにゃく ジャガ芋 ちくわぶ	ごま油	761	15.4	25.1	2.5
10	水		麦ご飯 手作りじゃこふりかけ 仙台湾じゃが ひじきの和風サラダ	削り節 水 豚肉 まぐろ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにゃく ジャガ芋 油麩	白ごま 米ぬか油	772	14.7	27.4	2.6
11	木		焼肉ガーリックライス トックスープ ミルクビーチソース	鶏肉	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ ごぼう 生姜 干しいたけ キャベツ ねぎ 桃缶 レモン	米 大麦 砂糖 トック	米ぬか油 ごま油	766	14.3	28.4	2.7
12	金		ごまご飯 白身魚の紅葉焼き トマトだご汁 はりはり漬け	たら 鶏肉	牛乳 刻み昆布	にんじん トマト缶 トマト 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 切干大根 きゅうり	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	白ごま マヨネーズ(卵なし)	710	16.6	24.2	3.6
16	火		チキンライス チーズ入りスペイン風オムレツ キャベツのスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 クリーム チーズ	トマトジュース ビーマン パセリ粉 にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく キャベツ しめじ えのきだけ	米 砂糖 ジャガ芋	米ぬか油	748	15.6	34.9	4.0
17	水		きなこ揚げパン ポークビーンズ 小松菜とコーンのソテー	きな粉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ しめじ コーン もやし	コッペパン 砂糖 ジャガ芋	油 米ぬか油	744	16.5	33.9	3.3
19	金		麦ご飯 鶏肉のBBQソース 野菜チップス わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 ねぎ にんにく りんご 干しいたけ だけのこ	米 大麦 砂糖 さつま芋 ジャガ芋	米ぬか油 油 ごま油	831	15.9	33.0	3.3
22	月		ジャンバラヤ パザルビーンズポテト 野菜スープ	鶏肉 ワインナー 大豆	牛乳	にんじん ビーマン	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ もやし	米 ジャガ芋 片栗粉	米ぬか油 油	775	13.3	31.4	2.7
24	水		麦ご飯 マーボー豆腐 野菜とさつま揚げの炒めもの	鶏ひき肉 大豆 みそ 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん にら	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	739	17.9	29.0	2.7
25	木		盛岡じゃじゃ麺 ワンタンスープ がんづき	みそ 鶏ひき肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ だけのこ たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	うどん 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン 小麦粉 黒砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま 黒ごま	732	17.0	26.3	3.4
26	金		ひじきご飯 ししゃもの青のり焼き キャベツとちくわの炒め物 五目丼汁	鶏ひき肉 竹輪 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	ひじき 牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜	干しいたけ キャベツ 大根 たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく ジャガ芋	米ぬか油	752	17.6	28.4	3.3
29	月		鮭とほうれん草のクリームパスタ 枝豆サラダ ぶどう(2粒)	ベーコン 鮭 まぐろ	牛乳 クリーム バルメザンチーズ	にんじん ほうれん草 パセリ 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ 枝豆 コーン ぶどう	スパゲティ 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	744	18.3	34.2	2.1
30	火		根菜と豆のドライカレー やさいとコーンのサラダ サイダーゼリー	鶏肉 大豆	牛乳 寒天	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン 夏みかん缶	米 大麦 小麦粉 砂糖 ジュース	米ぬか油	845	13.4	27.2	2.4

※ 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 (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	762	15.6	29.0	2.8	355	113	3.0	252	0.30	0.47	16	8.0
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	0.50	0.60	35	7以上