

令和3年

9月献立表

練馬東中学校

実施日 日 曜	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 木	○	妻ごはん 豚肉のねぎ塩炒め じゃこ入り和風サラダ	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん 万能ねぎ 小松菜	ねぎ にんにく 切干大根 えのき もやし レモン キャベツ 大根	米 大麦 でん粉 砂糖	ごま油 ごま 米油	707	14.8	37.8
3 金	○	チリビーンズライス マカロニ入り野菜スープ りんごゼリー	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム 缶 りんごジュース	米 大麦 じゃがいも 砂糖 マカロニ	米油	729	15.1	28.3
6 月	○	ごまごはん 生揚げのしょうゆ煮 三色ナムル	豚肉 厚揚げ ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 きくらげ 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ 大根 キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま 米油 ごま油	708	19.1	31.9
7 火	○	ごはん おろしハンバーグ せんだご汁	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 卵 油揚げ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 パン粉 砂糖 でん粉 さつまいも	米油	723	17.3	25.8
8 水	○	スイートポテトトースト コーンシチュー ツナと野菜のソテー	豚肉 あさり まぐろ缶	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん 小松菜 ほうれん草	にんにく たまねぎ コーン キャベツ もやし	パン さつまいも 砂糖	バター ごま 米油 オリーブ油	727	17.1	37.9
9 木	○	救給カレー 春雨サラダ トックスープ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	きくらげ にんにく 大根 もやし ねぎ みかん	春雨 でん粉 砂糖 トック	米油 ごま油	815	10.6	41.4
10 金	○	ごはん 赤魚のマヨチーズ焼き じゃがいものみそ風味煮	赤魚 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ えのき エリンギ 干しいたけ たけのこ	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 米油	765	18.6	31.6
13 月	○	豆腐めし ししゃもの甘辛ごま焼き 根菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 のり 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 たけのこ えのき ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 里いも	米油 ごま ごま油	700	18.7	26.2
14 火	○	妻ごはん 豚キムチ炒め 茎わかめサラダ	豚肉 あさり	牛乳 わかめ	にんじん いら	生姜 にんにく キムチ 切干大根 たまねぎ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり もやし	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 米油	700	13.7	32.9
15 水	○	ガバオ風ライス (スチームエッグ) 汁ビーフン ココナッツミルクゼリー	豚肉 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ 黄ピーマン キャベツ ココナッツミルク パイナップル	米 大麦 砂糖 でん粉 ビーフン	ごま油 米油	703	15.6	31.7
16 木	○	黒砂糖パン 豆乳ポテトグラタン バリバリサラダ	鶏肉 ベーコン あさり いんげん豆 豆乳	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン 米粉 じゃがいも さつまいも ワンタンの皮 砂糖	米油 バター	791	14.6	43.7
17 金	○	ごはん いかのちゃんちゃん焼き 肉じゃが	いか みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ しめじ えのき キャベツ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	724	19.7	22.1
18 土	○	妻ごはん 親子煮 フライドポテトきんぴら	鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	干しいたけ たまねぎ ごぼう	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	750	16.1	30.1
21 火	○	さといもごはん 肉豆腐 お月見団子	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 厚揚げ うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	干しいたけ たまねぎ ねぎ えのき	米 里いも 砂糖 でん粉 白玉粉	米油	781	17.8	32.3
22 水	○	ごはん さばのみそ煮 じゃがいもと鶏肉の揚げ煮	さば みそ 大豆 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ コーン ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	745	18.9	29.4
24 金	○	秋の花ごはん 生揚げとひき肉のピリ辛煮 かきたま汁	ささげ 豚肉 厚揚げ みそ なると 卵	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ほうれん草	枝豆 にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ えのき	米 もち米 砂糖 でん粉	米油	700	18.2	32.3
27 月	○	ごはん チーズつくね さつまい	鶏肉 おから 卵 みそ	牛乳 チーズ	しそ にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 ごぼう ねぎ	米 砂糖 でん粉 さつまいも	ごま 米油	706	17.6	29.4
28 火	○	ごはん いわしの梅フライ 野菜と生揚げの煮物	いわし 卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	梅干し 干しいたけ 大根	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	米油	775	17.2	33.2
29 水	○	コーンマヨネーズドッグ ポークビーンズ フレンチサラダ	豚肉 いんげん豆 あさり ハム	牛乳 チーズ	パセリ粉 にんじん トマト缶 ほうれん草	コーン にんにく セロリー たまねぎ もやし きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 米油	703	19.1	39.7
30 木	○	鮭チャーハン 中華スープ 杏仁ゼリー	鮭 卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳 アガー	にんじん いら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ きくらげ もやし ねぎ みかん缶	米 大麦 砂糖	米油 ごま ごま油	700	18.2	31.9

※ 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。

【1日あたりの栄養素摂取量】

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	733	16.8	32.6	2.7	379	109	3.5	289	0.50	0.57	28	7.1
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