



令和5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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	2学期始業式(給食はありません)									
4	月	ごはん 麻婆なす ごまあえ くだもの(冷凍パイン)	豚ひき肉	牛乳	にんじん なら 小松菜	なす 生姜 にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ もやし 冷凍パイン	米 砂糖 でん粉	米油 ごま油 白ごま	700	12.5	28.3
5	火	五目ごはん さつまいものホットサラダ 鶏塩大根	あさり 高野豆腐 油揚げ ハム 鶏もも	刻み昆布 ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう キャベツ た まねぎ 干しいたけ 大 根 枝豆	米 大麦 小麦粉 でん粉 砂糖 さつまい こんにゃく	米油	756	15.4	31.9
6	水	衣笠うどん(京都) 野菜チップス 黒ごま豆乳プリン	とり肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ れん こん ごぼう	うどん でん粉 さつまい 砂糖 はちみつ	米油 黒ごま	830	16.5	38.8
7	木	ハヤシライス にんじんドレッシングサラダ	豚肉 レンズ豆 まぐろ缶	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ マツ シュールーム グリンピース キャベツ 大根	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油 マーガリン(乳不使 用)	765	13.8	30.4
8	金	ごはん さばの南部焼き 菊花和え 田舎汁(みそ味)	さば みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	白菜 菊 ごぼう 大根 え のきたけ ねぎ	米 こんにゃく 里芋	白ごま 黒ごま 米油	716	18.5	32.7
9	土	【1・2年生】土曜授業日(給食はありません) 【3年生】修学旅行3日目									
11	月	全学年 振替休業日									
12	火	ごはん さんまのかば焼き みそドレッシングサラダ かきたま汁	さんま みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	生姜 キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ え のきたけ	米 砂糖 でん粉	米油 白ごま ごま油	785	13.9	32.7
13	水	萩の花ごはん 千草卵焼き 沢煮焼 くだもの(巨峰2個)	ささげ とり肉 卵 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん パセリ粉 こねぎ	枝豆 たまねぎ たけのこ 大根 えのきたけ 干し いたけ ぶどう	米 もち米 砂糖 でん粉	米油	707	18.6	30.7
14	木	ミルクパン かぼちゃコロッケ ペイザンヌスープ	豚ひき肉 いんげん豆 高 野豆腐 ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく セロ リー 大根 グリンピース	ミルクパン 小麦粉 パン 粉 じゃが芋	米油	702	14.8	34.0
15	金	ごはん ひじきふりかけ かつおの黄金焼き 塩肉じゃが	かつお節 かつお 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	生姜 にんにく 干しいた け たまねぎ 枝豆	米 砂糖 しらたき じゃが 芋	白ごま マヨネーズ(エッグ フリー) 米油 ごま油	752	20.3	26.2
16	土	土曜授業日(給食はありません)									
19	火	発芽玄米ごはん めだいのアクアパッツァ風 パジルサラダ イタリアンポテトスープ	めだい あさり とり肉 レ ンズ豆 卵	牛乳 チーズ	トマト缶 パセリ粉 にんじ ん	にんにく たまねぎ キャベ ツ きゅうり マッシュルー ム コーン グリンピース	米 発芽玄米 砂糖 じゃ が芋 パン粉	オリーブ油 米油	700	18.1	29.3
20	水	麦ごはん 豚肉の甘辛炒め 具だくさんみそ汁	豚肉 鶏もも 豆腐 麦み そ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく 大根 ねぎ	米 大麦 はちみつ こん にゃく じゃが芋	米油 ごま油	749	15.4	32.7
21	木	みそラーメン ししゃものパリパリ揚げ 切干大根のごまあえ	豚肉 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん なら	生姜 にんにく もやし キャベツ ねぎ コーン 切 干大根 きゅうり	中華めん 春巻きの皮 小 麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 米油 白ごま 白す りごま	720	17.9	33.8
22	金	そばろ丼 海藻サラダ くだもの(和梨)	鶏ひき肉 卵	牛乳 海藻	にんじん	生姜 たまねぎ 枝豆 大 根 きゅうり もやし なし	米 大麦 砂糖	米油	716	16.4	31.0
25	月	豚キムチ丼 きゅうりの酢のもの	豚肉 あさり	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん なら	生姜 にんにく キムチ(7 日-27日不使用) 切干 大根 たまねぎ 白菜 ね ぎ きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉	ごま油 白ごま	700	14.4	30.1
26	火	大豆入りドライカレー 小松菜ソテー みかん入りオレンジゼリー	大豆 豚ひき肉 ハム ゼ ラチン	牛乳 寒天	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム もやし オ レンジジュース みかん缶	米 大麦 小麦粉 砂糖 ジュース	米油	748	15.3	23.8
27	水	ごはん チーズつくね からししょうゆ和え さつまい	鶏ひき肉 おから 卵 とり 肉 みそ	牛乳 チーズ	しそ 小松菜 にんじん	たまねぎ 生姜 もやし キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	米 砂糖 でん粉 こんにゃ く さつまい	白ごま ごま油 米油	760	17.2	27.7
28	木	メープルアーモンドトースト サーモンチャウダー フレンチサラダ	鮭 ベーコン あさり 豆乳	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベ ツ しめじ マッシュルーム 枝豆 きゅうり	食パン グラニュー糖 メー プルシロップ 小麦粉 砂 糖	バター アーモンド 米油	731	17.1	42.1
29	金	五色ごはん うずら卵入り肉豆腐 みたらし団子	とり肉 油揚げ 豚肉 豆 腐 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 えのきたけ	米 もち米 里芋 砂糖 で ん粉 しらたき 白玉粉	米油	714	16.0	28.1

※ 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



☆ 1日あたりの栄養素摂取量 ☆ ※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

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	736	16.2	31.4	2.8	351	106	3.5	253	0.33	0.50	14	6.2