9月 の 献 立 表

平成27年9月
練馬区立豊渓中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き 赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰkcal 蛋白質g
1	火	○	豚キムチ丼 ベークドポテト 煮卵	牛乳 豚肉 卵 コチュジャン	米 米粒麦 砂糖 でん粉 メークイン ごま油 すりごま バター	にら 万能ねぎ にんにく ねぎ 玉葱 キムチ	839 35.9
2	水	○	カレーピザトースト ゴーヤチャンプル ベジタブルスープ みかん	牛乳 豚肉 押し豆腐 卵 さば節 かつお削り 鶏ガラ チーズ	食パン じゃがいも でん粉 サラダ油 ごま油	ピーマン にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 にがうり キャベツ みかん	777 36.3
3	木	○	ハヤシライス ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム 芽ひじき	米 米粒麦 砂糖 薄力粉 サラダ油 バター ごま油	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ ホールコーン(冷凍)	750 25.9
4	金	○	ピーナッツサンド 魚のラビゴットソース ポトフ	牛乳 ホキ ベーコン 鶏もも肉 鶏ガラ 豚骨 ウィンナー いんげん豆(白)	米粉パン 砂糖 バター ピーナッツ サラダ油 じゃがいも	トマト にんじん 玉葱 ズッキーニ にんにく キャベツ	818 43.5
7	月	○	ごはん じゃこ入りごま和え いわしの梅干煮 さつま汁	牛乳 まいわし さば節 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ だし昆布 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 三温糖 砂糖 さつまいも いりごま ごま油 ごま練り	にんじん ほうれん草 梅 緑豆もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	793 31.0
8	火	○	ごはん かつおでんぶ えのきのハンバーグ ピーミソポテト 沢煮椀	牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐 白みそ 赤みそ さば節 花かつお 昆布	米 米粒麦 砂糖 さつまいも でん粉 ピーナッツ サラダ油 いりごま	にんじん さやえんどう えのきたけ 玉葱 干し椎茸 たけのこ 大根 ほんしめじ	862 35.1
9	水	○	えび入りちらし寿司 揚げ魚の菊花あんかけ わかめのすまし汁	牛乳 卵 むきえび 油揚げ まがれい さば節 木綿豆腐 昆布 生わかめ	米 砂糖 でん粉 サラダ油 揚げ油	にんじん さやいんげん しゅんぎく 小松菜 かんぴょう ねぎ 干し椎茸 えのきたけ きくの花	782 37.9
10	木	○	チンゲン菜のやきそば スイミータン	牛乳 豚肉 鶏ガラ 卵 木綿豆腐	むし中華めん 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン菜 生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶詰 ねぎ	839 34.5
11	金	○	やきとり丼 ししゃもの黄金焼 芋ときのこの味噌汁 プルーン	牛乳 鶏肉モモ 卵 さば節 赤みそ 白みそ ししゃも チーズ	米 もちきび ざら糖 水あめ 砂糖 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	にんじん にら 小松菜 ねぎ まいたけ プルーン	817 37.0
14	月	○	ごはん じゃがいものそぼろ煮 さばのカレー焼 モロヘイヤ汁	牛乳 まさば 豚ひき肉 大豆 赤みそ さば節	米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 サラダ油	にんじん さやいんげん モロヘイヤ 玉葱 古根生姜 なめこ	779 34.9
15	火	○	海の幸ピラフ ハッシュドポテト ABCスープ 巨峰	牛乳 むきえび いか ベーコン ちりめんじゃこ わかめ チーズ 大豆 鶏ガラ	米 じゃがいも 薄力粉 ABCマカロニ バター サラダ油	にんじん パセリ 玉葱 ほんしめじ はくさい セロリー ホールコーン 巨峰	769 30.5
16	水	○	フィッシュバーガー みそドレッシングサラダ チンゲン菜のミルクスープ	牛乳 ホキ 卵 白みそ 鶏肉モモ 鶏ガラ ベーコン	丸パン 薄力粉 ソフトパン じゃがいも 上新粉 バター 揚げ油 サラダ油 ごま油 砂糖	にんじん チンゲン菜 キャベツ 緑豆もやし きゅうり 玉葱 えのきたけ	824 37.2
17	木	○	麻婆豆腐丼 バンサンスー 華風コーンスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 豆板醤 赤みそ 木綿豆腐 ﾃｲﾒｲｼﾞｬﾝ 鶏肉ささ身 鶏ガラ	米 米粒麦 砂糖 でん粉 緑豆春雨 サラダ油 ごま油 いりごま	にら にんじん チンゲン菜 にんにく ねぎ 干し椎茸 たけのこ きゅうり 玉葱 キャベツ 緑豆もやし ホールコーン 生姜	813 34.9
18	金	○	わかめごはん いかの一味焼 大豆入りひじきの炒め煮 なすとﾐｮｳｶﾞの味噌汁	牛乳 いか 鶏もも肉 焼き竹輪 大豆 さば節 油揚げ 赤みそ 白みそ カットわかめ ひじき	米 米粒麦 砂糖 突こんにゃく いりごま ごま油 サラダ油 揚げ油 すりごま	ピーマン にんじん にんにく 生姜 ねぎ りんご なす みょうが	783 34.6
24	木	○	和風ビビンバ丼 肉片湯 中華サラダ 梨	牛乳 豚ひき肉 豆板醤 豚肉 豚骨 鶏ガラ	米 米粒麦 でん粉 砂糖 サラダ油 いりごま ごま油	ほうれん草 しそ葉 にんじん チンゲン菜 たくあん 干し椎茸 白菜 ごぼう 生姜 ねぎ 梨 キャベツ きゅうり キムチ 緑豆もやし	767 26.5
25	金	○	ジャコ入りさといもごはん 秋野菜の焼き浸し 麩のすまし汁 おかしなおかしな目玉焼き	牛乳 さけ さば節 だし昆布 ちりめんじゃこ 昆布 粉寒天	米 さといも でん粉 さつまいも 砂糖 あられ麩 いりごま 揚げ油 サラダ油	かぼちゃ ピーマン にんじん なす えのきたけ ねぎ 黄桃缶詰	759 27.2
28	月	○	シナモントースト ツナトースト キャベツサラダ カレーシチュー	牛乳 まぐろ缶 豚肉 豚骨 鶏ガラ 大豆	食パン グラニュー糖 砂糖 じゃがいも 上新粉 バター マヨネーズ サラダ油	にんじん パセリ レモン キャベツ ホールコーン にんにく 生姜 玉葱 りんご	789 28.5
29	火	○	さんまのかば焼き丼 切り干し大根のうま煮 五目汁	牛乳 さんま 油揚げ 昆布 さば節 木綿豆腐	米 米粒麦 でん粉 薄力粉 砂糖 揚げ油 いりごま サラダ油	にんじん 小松菜 切干しだいこん 大根 ほんしめじ 生椎茸 ねぎ はくさい	865 29.0
30	水	○	スタミナにんにくご飯 回鍋肉 ごまポテト つみれの中華スープ	牛乳 豚肉 テイメイジャン 八丁味噌 豆板醤 鶏ガラ 豚骨 とびうお 赤みそ ちりめんじゃこ	米 緑豆春雨 でん粉 じゃがいも サラダ油 いりごま ごま油 バター すりごま	パセリ にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ 緑豆もやし 生姜	804 35.1

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボル

★今月の給食費の引き落としは9月10日（木）です。

I

I