

令和8年

9月献立表

石神井東中学校

実施日	曜	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 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	水	麦ご飯 牛乳 厚揚げの中華旨煮 韓国トックスープ レモンゼリー	とり肉 厚揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 大根 ねぎ たまねぎ たけのこ レモン 干しいたけ キャベツ バインアップル缶	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	米油 白ごま ごま油	782	16.8	27.5	3.5
3	木	ココア揚げパン 牛乳 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 かぼちゃと豆のサラダ	とり肉 いんげん豆 ハム	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん トマト缶 パセリ粉 かぼちゃ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	無塩パン 砂糖 じゃが芋	油 米油	763	15.9	30.2	2.3
4	金	ガバオライス 牛乳 ビーフンスープ おかしなお菓子な目玉焼き	豚ひき肉 豚肉 豆腐	牛乳 アガー	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ 生姜 きくらげ 白菜 桃缶	米 大麦 砂糖 ビーフン	米油 ごま油	805	15.2	27.6	2.3
7	月	高野豆腐のそぼろご飯 牛乳 ひじきと根菜の炒め煮 南瓜の味噌汁	豚ひき肉 高野豆腐 豚肉 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	生姜 しめじ れんこん 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米油	755	17.9	29.2	3.0
8	火	根菜と豆のドライカレー 牛乳 小松菜とハムの炒め物 ぶどうゼリー	豚ひき肉 大豆 ハム	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ ぶどうジュース	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油	827	14.6	27.6	2.4
9	水	ジャージャー麺 牛乳 ピーマンとじゃがいものソテー フルーツヨーグルト	みそ 豚ひき肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ たけのこ ナタデココ バインアップル缶 みかん缶	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 白すりごま	765	17.1	30.9	4.1
10	木	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 仙台肉じゃが 和風サラダ	豚肉 まぐろ缶	牛乳 焼きのり わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋 油ふ	米油	791	15.6	24.9	3.2
11	金	ご飯 牛乳 さけの黄金焼き ウインナーとキャベツのソテー 豚汁	鮭 みそ ウインナー 豚肉	牛乳	パセリ粉 にんじん 小松菜	生姜 キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ	米 こんにゃく じゃが芋	マヨネーズ (エッグフリー) 米油	753	18.8	32.7	2.5
14	月	豆わかご飯 牛乳 鶏のカレー醤油焼き 辛子和え さつま汁	大豆 とり肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん 小松菜	白菜 にんにく 生姜 大根 たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 さつま芋	米油 ごま油	793	19.0	25.1	2.8
15	火	麦ご飯 牛乳 筑前煮 和風ソナサラダ 果物 (梨)	とり肉 さつま揚げ まぐろ缶	牛乳 わかめ チーズ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ 干しいたけ 大根 キャベツ きゅうり たまねぎ なし	米 大麦 こんにゃく 砂糖 里芋	米油	762	15.7	22.4	1.9
16	水	豚肉のコチジャン丼 牛乳 白菜のぼん酢和え のっぺい汁	豚肉 みそ 油揚げ とり肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ 白菜 ゆず 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋	米油 白ごま	753	17.6	27.6	3.2
17	木	あしたばパン 牛乳 カリカリワントンサラダ チキントマトシチュー	大豆 とり肉	牛乳 クリーム	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ エリンギ	あしたばパン 砂糖 ワントンの皮 じゃが芋 小麦粉	米油 ごま油 油	755	17.1	35.8	3.2
18	金	さつま汁もご飯 牛乳 かつおのかりんとがらめ ゆず入りおひたし きのことみそ汁	かつお 大豆 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 白菜 ゆず まいたけ えのきたけ しめじ ねぎ	米 大麦 さつま芋 片栗粉 小麦粉 砂糖	米油	771	18.5	21.0	3.5
24	木	焼き肉がーリックライス 牛乳 ごぼうとれんこんのピリ辛炒め 野菜スープ 果物(みかん)	豚肉 さつま揚げ とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ みかん	米 大麦 砂糖	米油 オリーブ油	754	16.2	28.2	3.1
25	金	ご飯 牛乳 鶏の照り焼き キャベツとちくわの炒め物 月見汁	とり肉 竹輪 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	生姜 キャベツ 白菜 ねぎ	米 砂糖 白玉粉 こんにゃく	米油	767	16.7	28.5	3.0
28	月	麻婆豆腐丼 牛乳 キャベツのおかか炒め 果物 (柿)	豚ひき肉 豆腐 みそ 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん にら 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ 柿 干しいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	754	16.0	28.2	2.8
29	火	麦ご飯 牛乳 鯖のピリ辛焼き 切干大根のシャキシャキ炒め 豆腐とわかめのスープ	さば ベーコン とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 ねぎ 切干大根 たまねぎ コーン	米 大麦 砂糖	ごま油 米油	799	18.0	33.3	2.3
30	水	練馬スバゲティ 牛乳 イタリアンサラダ 巨峰	まぐろ缶 ハム	のり 牛乳 チーズ	にんじん	大根 キャベツ きゅうり コーン ぶどう	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	754	17.6	36.4	3.1

※ 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

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 (μgRAE)	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	772	16.9	28.7	2.9	368	120	3.1	269	0.41	0.51	22	8.7
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