

# 9月の献立表



練馬区立石神井東中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		1献立 - 1献立の質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月		豚キムチ丼 春雨スープ おかしなお菓子な半熟卵	鶏肉 コチジャン 豚肉 豆腐	牛乳 粉寒天 乳酸飲料	人参 にら 小松菜	にんにく 玉葱 ねぎ 白菜 キムチ漬け 生姜 黄桃缶詰	米 上白糖 澱粉 春雨	米サラダ油 ごま油 すりごま	777 26.3
2	火		二色サンド(蜂蜜・ブルーベリー) タンドリーチキン キャベツソテー イタリアンスープ	鶏肉 パーコン 鶏卵	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	人参 小松菜	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ ホールコーン缶	胚芽食パン ミルクパン 蜂蜜 パン粉 ブルーベリージャム じゃが芋	米サラダ油 マーガリン	779 34.8
3	水		奄美の鶏飯 手作りがんもどき 野菜のこんぶ和え	鶏ひき肉 鶏卵 鶏卵 豆腐	牛乳 刻み海苔 ひじき 塩昆布	人参 ざいりんげん	生姜 玉葱 きゅうり 乾し椎茸 きゃべつ たくあん	米 上白糖 澱粉	米サラダ油 ごま油	793 32.8
4	木		練馬スパゲティ イタリアンサラダ 果物(プルーン)	ツナ缶 ボンレスハム	牛乳 焼きのり チーズ 粉チーズ	人参	大根 キャベツ きゅうり プルーン ホールコーン	スパゲティ 上白糖	米サラダ油 オリーブ油	831 34.7
5	金		ハッシュドポーク わかめサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム わかめ	人参	にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム グリーンピース きゃべつ きゅうり	米 上白糖 中粒練乳 小麦粉	米サラダ油 ごま油 いりごま バター	861 23.0
8	月		わかめごはん 焼き秋刀魚・お月見団子汁 果物(巨峰)	秋刀魚開き 鶏肉	牛乳 炊き込みわかめ	人参 小松菜	大根 乾し椎茸 白菜 長葱 巨峰	米 上白糖 白玉団子	白いりごま	818 31.1
9	火		きびごはん・菊花しゅうまい まぜまぜサラダ・かき卵汁 あずきミルクゼリー	豚ひき肉 豆腐 鶏卵 花かつお	牛乳 しらす干し アガー粉	人参 青野菜	生姜 グリーンピース 玉葱 乾し椎茸 長葱 きゅうり 大根 白菜 しめじ	米 もちきび 澱粉 しゅうまいの皮 上白糖 甘納豆	米サラダ油 ごま油 白ごま	804 30.5
10	水		焼きカレーパン いんげん豆のポトフ スパゲティバジリコ	豚ひき肉 鶏卵 ベーコン 豚肉 高野豆腐 いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ きゃべつ	ショートニング パン パン粉 小麦粉 じゃが芋 芋 揚げ粉	米サラダ油 オリーブ油	801 29.4
11	木		ごはん・いかの甘辛煮 じゃが芋の金平 おかししらすあえ	いか 豚肉	牛乳 しらす干し	人参 ざいりんげん 小松菜	生姜 ごぼう 乾し椎茸 きゃべつ	米 上白糖 澱粉 じゃが芋 つきこんにゃく	いりごま 米サラダ油	771 30.3
12	金		麻婆豆腐丼 野菜のナムル 果物(梨)	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳 ひじき	人参 にら ほうれん草	生姜 長葱 にんにく 乾し椎茸 たけのこ もやし 梨	米 上白糖 澱粉	米サラダ油 ごま油 白ごま	790 30.3
16	火		ごまごはん 五目卵焼き・肉豆腐 大根のゆかりあえ	豆腐 はんぺん 鶏卵 豚肉	牛乳	人参 みつば ざいりんげん	乾し椎茸 生姜 玉葱 ごぼう 大根	米 上白糖 澱粉 つきこんにゃく	白ごま 米サラダ油	757 30.4
17	水		かきあげうどん おはぎ 果物(巨峰)	豚肉 むきえび しらす干し 鶏卵 きなこ 小豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	乾し椎茸 長葱 玉葱 ホールコーン 巨峰	冷凍うどん もち米 澱粉 上白糖	米サラダ油 白すりごま	787 30.3
24	水		チキンライス クラムチャウダー かぼちゃのチーズ焼き	ベーコン 鶏肉 大豆 あさり	牛乳 生クリーム ピザチーズ	人参 南瓜 パセリ トマト缶詰	にんにく 玉葱 グリーンピース	米 小麦粉 じゃが芋	米サラダ油 バター アーモンド	859 28.8
25	木		大豆入りひじきごはん 鯉のみそがらめ ほうれん草のアーモンド和え 果物(みかん)	鶏肉 大豆 油揚げ 赤みそ 鯉	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	グリーンピース 生姜 みかん	米 小麦粉 澱粉 上白糖 つきこんにゃく	米サラダ油 白ごま アーモンド	816 35.6
26	金		パンプキンパン スパニッシュオムレツ タンブリングスープ	ウィンナー 鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 トマト缶詰 ほうれん草 ピーマン	玉葱 しめじ にんにく 白菜 マッシュルーム	パンプキンパン じゃが芋 小麦粉 白玉粉	米サラダ油 バター	806 32.3
29	月		ごはん・焼きししゃも 豚肉の三州煮 キャベツの香漬け	豚肉 生揚げ いか	牛乳 ししゃも	人参 ざいりんげん	生姜 玉葱 乾し椎茸 きゅうり きゃべつ	米 上白糖 じゃが芋 こんにゃく	米サラダ油 白ごま	831 38.6
30	火		セルフフィッシュバーガー ビーンズスープ 果物(梨)	ホキ 鶏卵 鶏肉 パーコン いんげん豆	牛乳	人参 パセリ トマト缶詰	きゃべつ にんにく 玉葱 セロリ 梨	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米サラダ油	770 34.9

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります

## 1日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミ ン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
9月分平均	803	31.4	25.3 (28.4%)	387	3.3	308	0.50	0.66	35	5.9	3.4
摂取基準	820	30 25-40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満

\*18日(木)19日(金)22日(月)は定期考査のため給食はありません

