

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 のカロリー
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火		麦ごはん・プルコギ 冬瓜スープ カルピスゼリー	鶏肉 トウバンジャン 豚肉 豆腐	牛乳 粉寒天 乳酸飲料	人参 にんじん 小松菜	にんにく 玉葱 冬瓜 もやし 生姜 乾し椎茸 えのき茸 みかん缶 パイン缶	米 麦 上白糖 澱粉	米サラダ油 ごま油 白ごま	808 29.3
2	水		チリビーンズドッグ タンブリングスープ バターポテト	鶏ひき肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	人参 さやいんげん パセリ トマト缶	玉葱 にんにく 生姜 白菜 マッシュルーム	コッペパン 白玉粉 小麦粉 じゃが芋	米サラダ油 バター	798 33.1
3	木		ごはん・魚の黄金焼き 切り干し大根含め煮 味噌汁	メルルーサ 油揚げ さつま揚げ 豆腐 味噌(赤・白)	牛乳 粉チーズ わかめ	人参 水菜	切り干し大根 乾し椎茸 玉葱	米 上白糖 じゃが芋	米サラダ油 マヨネーズ	774 32.1
4	金		ポークカレーライス わかめサラダ 福神漬け	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム わかめ	人参	にんにく 生姜 玉葱 きゃべつ 大根 きゅうり 福神漬け	米 麦 小麦粉 じゃが芋 中ざら 上白糖	米サラダ油 バター ごま油 白ごま	850 25.6
7	月		八宝おこわ 豆腐のしゅうまい もやしと春雨のあえもの	豚肉 むきえび 鶏ひき肉 うずら卵 豆腐 赤味噌	牛乳	人参 小松菜	たけのこ 乾し椎茸 グリーンピース 玉葱 生姜 もやし 葱	米 もち米 上白糖 パン粉 しゅうまいの皮 澱粉 春雨	ごま油 いりごま	788 30.9
8	火		ごはん・かつおのみそがらめ きゃべつの昆布和え 五目汁	かつお 大豆 赤味噌 豚肉	牛乳 塩昆布	人参 さやいんげん	生姜 きゅうり きゃべつ 大根 しめじ 白菜 葱	米 小麦粉 澱粉 上白糖 ちくわぶ 澱粉	米 白ごま 米サラダ油	806 38.0
11	金		練馬スパゲティー キャロットドレッシングサラダ 小松菜ケーキ	ツナ缶 鶏卵	牛乳 粉チーズ 焼きのり	人参 小松菜	大根 きゅうり きゃべつ 玉葱 ホールコーン缶	スパゲティー 上白糖 小麦粉	オリーブ油 米サラダ油 バター アーモンド粉	898 34.6
14	月		ごはん・ほっけの一夜干し じゃが芋の旨煮 野沢菜ごま炒め	ほっけ一夜干し 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 野沢菜	ごぼう たけのこ 乾し椎茸	米 じゃが芋 上白糖 こんにゃく	米サラダ油 白ごま	791 32.4
15	火		麻婆豆腐丼 ひじきと野菜のナムル 果物(梨)	豚ひき肉 木綿道具 赤味噌	牛乳 ひじき	人参 にんじん 小松菜	生姜 葱 乾し椎茸 たけのこ にんにく 大豆もやし 梨	米 上白糖 澱粉	白ごま ごま油 米サラダ油	776 29.7
16	水		奄美の鶏飯 手作りがんもどき きゅうりの香り漬け	鶏肉 鶏卵 鶏ひき肉 豆腐	牛乳 ひじき 刻みのり	人参 さやいんげん	生姜 たくあん 乾し椎茸 玉葱 枝豆 きゅうり	米 麦 上白糖 澱粉	米サラダ油	802 33.1
17	木		焼きカレーパン いんげん豆のポトフ スパゲティーバジリコ	豚ひき肉 豚肉 ベーコン 凍り豆 腐 いんげん豆 ウィンナー 鶏卵	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 にんにく きゃべつ マッシュルーム	ショートニング パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 スパゲティー	オリーブ油 米サラダ油	811 31.1
18	金		萩ごはん・秋刀魚の筒煮 おかしらす和え 金時汁・果物(ぶどう)	大豆 さんま 油揚げ 豚肉 味噌(赤・白)	牛乳 しらす干し 昆布	人参 小松菜	枝豆 生姜 大根 きゅうり きゃべつ ごぼう しめじ 葱 ぶどう	米 もち米 上白糖 こんにゃく さつまいも	米サラダ油 白すりごま	809 35.5
24	木		高菜そぼろ丼 太平燕 白ごまプリン ★食育の日★	豚ひき肉 豚肉 うずら卵 むきえび いか	牛乳 生クリーム アガー粉	人参 青梗菜	にんにく 生姜 白菜 たけのこ きくらげ	米 上白糖 春雨	米サラダ油 ごま油 白ごま 練りごま	844 32.3
25	金		麦ごはん・鮭の野菜あんかけ 里芋の田楽 お月見団子汁	鮭 鶏肉 赤味噌	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉葱 しめじ 乾し椎茸 大根 白菜 葱	米 麦 小麦粉 澱粉 上白糖 白玉団子 里芋 こんにゃく	米サラダ油 白すりごま	831 30.9
28	月		ごはん・焼きししゃも じゃが芋のそぼろ煮 もやしのごまソース	豚ひき肉	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	生姜 玉葱 乾し椎茸 もやし	米 上白糖 じゃが芋 澱粉 つきこんにゃく	米サラダ油 白すりごま	824 34.4
29	火		ビビンバ ワンタンスープ	豚ひき肉 凍り豆腐 油揚げ トウバンジャン	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 にんにく 乾し椎茸 ぜんまい もやし 白菜 葱	米 麦 上白糖 澱粉 ワンタンの皮	米サラダ油 ごま油 白ごま	796 30.0
30	水		ミルクパン まめまめキッシュ さつま芋のシチュー	鶏卵 鶏肉 ベーコン レンズ豆 いんげん豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ 脱脂粉乳 ピザチーズ	人参	玉葱 マッシュルーム にんにく セロリ	ミルクパン 小麦粉 さつまいも	米サラダ油 バター	887 36.2

※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				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
9月分平均	817	32.3	25.2 (27.8%)	397	3.2	324	0.52	0.64	32	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

*9日(水)10日(木)は定期考査のため給食はありません

