



9月 献立表



令和7年度

練馬区立石神井西中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | | |
|----|----|----|---|--|--|--|---------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 1 | 月 | ○ | スパイシーポークカレー 野菜のじゃこ炒め 果物(梨) | 豚肉 レンズ豆 無糖ヨーグルト 飲用牛乳 ちりめんじゃこ | 精白米 米粒麦 米ぬか油 じゃが芋 薄力粉 中ざら糖 バター | にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん もやし キャベツ 小松菜 梨 | 813 | 13.5 | 26.8 | 2.6 |
| 2 | 火 | ○ | ご飯 魚の薬味ソースかけ ごぼうと枝豆の甘辛揚げ みそ汁 | 飲用牛乳 鮭 木綿豆腐 白みそ 赤みそ | 精白米 三温糖 でん粉 揚げ油 米ぬか油 じゃが芋 | 生姜 にんにく ねぎ ごぼう 枝豆大根 にんじん 小松菜 | 739 | 18.3 | 20.7 | 2.8 |
| 3 | 水 | ○ | ◆スペイン料理◆ パエリア スペイン風オムレツ 野菜と大豆のスープ | 鶏肉 えび 飲用牛乳 ツナ 鶏卵 ベーコン 大豆 | 精白米 米ぬか油 三温糖 バター じゃが芋 シエルマカロニ | たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム水煮 にんじん にんにく セロリー キャベツ 水菜 | 713 | 16.7 | 34.3 | 3.6 |
| 4 | 木 | ○ | セルフ照り焼きチキンサンド (パン・照り焼きチキン・茹でキャベツ) カレースープ | 鶏肉 飲用牛乳 豚肉 | ミルクパン 三温糖 でん粉 米ぬか油 じゃが芋 | 生姜 にんにく キャベツ たまねぎ にんじん 白菜 パセリ | 785 | 18.1 | 31.9 | 4.0 |
| 5 | 金 | ○ | 麦ごはん 手作りなめたけ ししゃもの唐揚げ 豆腐の和風煮 | 飲用牛乳 ししゃも 豚ミンチ 凍り豆腐 木綿豆腐 | 精白米 米粒麦 三温糖 でん粉 薄力粉 揚げ油 米ぬか油 じゃが芋 | えのきたけ 生姜 にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん | 797 | 17.6 | 29.5 | 2.6 |
| 8 | 月 | ○ | 開化丼 小松菜とひじきの和風炒め 炒りこんにゃく | 豚肉 油揚げ 鶏卵 飲用牛乳 ひじき | 精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 こんにゃく | たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 ブラックマッペもやし | 728 | 16.4 | 31.3 | 2.5 |
| 9 | 火 | ○ | ◆重陽の節◆ じゃこごはん 菊しゅうまい 広東スープ | 鶏ミンチ ちりめんじゃこ 飲用牛乳 豚ミンチ レンズ豆 木綿豆腐 | 精白米 米ぬか油 しゅうまいの皮 でん粉 | にんじん ねぎ たまねぎ 生姜 にんにく たけのこ水煮 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ | 716 | 17.8 | 27.2 | 3.1 |
| 10 | 水 | ○ | ご飯 あじフライ ひじきの炒め煮 みそ汁 | 飲用牛乳 あじ ひじき 大豆 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ | 精白米 揚げ油 薄力粉 パン粉 米ぬか油 三温糖 じゃが芋 | にんじん キャベツ たまねぎ 小松菜 | 767 | 17.2 | 28.6 | 3.1 |
| 11 | 木 | ○ | ジャージャー麺 さつまいもチップ 野菜のオイスター炒め | 豚ミンチ レンズ豆 ハ丁味噌 赤みそ 飲用牛乳 | むし中華めん 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 さつまいも グラニュー糖 揚げ油 | 生姜 にんじん ねぎ キャベツ ブラックマッペもやし 小松菜 | 788 | 15.7 | 32.9 | 3.3 |
| 12 | 金 | ○ | ◆タイ料理◆ ガパオライス トマトと卵のスープ もやしの炒めナムル | 鶏ミンチ 飲用牛乳 鶏肉 鶏卵 | 精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 炒りごま | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 青ピーマン 赤パプリカ バジル トマト缶詰 水菜 きゅうり もやし 小松菜 | 732 | 16.7 | 26.9 | 3.1 |
| 16 | 火 | ○ | 中華丼 青のりポテト 春雨スープ 果物(りんご) | 豚肉 いか えび 飲用牛乳 青のり ベーコン 木綿豆腐 | 精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 じゃが芋 春雨 | にんにく 生姜 にんじん きくらげ 白菜 ねぎ チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ 小松菜 りんご | 731 | 15.9 | 22.7 | 3.2 |
| 17 | 水 | ○ | ご飯 豚こま肉の生姜焼き コーンサラダ 飛鳥汁(◆奈良県郷土料理) | 飲用牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 調理用牛乳 白みそ 赤みそ | 精白米 米ぬか油 三温糖 でん粉 じゃが芋 | にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン 大根 万能ねぎ | 770 | 16.1 | 31.1 | 3.1 |
| 18 | 木 | ○ | ◆給食試食会◆ 練馬スパゲティ 野菜のガーリックソテー ブルーベリーマフィン | ツナ 焼きのり 飲用牛乳 ベーコン 無糖ヨーグルト 鶏卵 | スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 三温糖 薄力粉 グラニュー糖 | 大根 レモン果汁 にんにく キャベツ 赤ピーマン 小松菜 コーン 東京都産ブルーベリー | 792 | 15.6 | 31.3 | 3.1 |
| 19 | 金 | ○ | チキンピラフ 夏野菜のミートグラタン ジュリエヌスープ | 鶏肉 飲用牛乳 豚ミンチ レンズ豆 ピザチーズ ベーコン | 精白米 米ぬか油 バター じゃが芋 | たまねぎ にんじん グリンピース コーン 生姜 にんにく ぶなしめじ 青ピーマン なす トマトピューレ セロリー キャベツ パセリ | 721 | 14.8 | 33.0 | 3.6 |
| 22 | 月 | ○ | チャーハン 春巻き ラーパーツァイ にらたまスープ | 豚ミンチ 飲用牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 | 精白米 米粒麦 米ぬか油 ごま油 春雨 三温糖 でん粉 春巻きの皮 揚げ油 | ねぎ グリンピース 生姜 にんじん たけのこ水干しいたけ 白菜 たまねぎ えのきたけ にら | 757 | 14.3 | 34.4 | 3.5 |
| 24 | 水 | ○ | ごはん 魚の麦味噌焼き 肉じゃが すまし汁 | 飲用牛乳 銀さくら 西京みそ 豚肉 木綿豆腐 | 精白米 押麦 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 でん粉 | 生姜 たまねぎ にんじん グリンピース 白菜 えのきたけ ねぎ 水菜 | 704 | 18.9 | 23.7 | 2.7 |
| 25 | 木 | ○ | はちみつレモントースト 青菜のバターソテー トマトクリームスープ | 飲用牛乳 ハム 鶏肉 調理用牛乳 大豆 生クリーム | 食パン バター はちみつ 米ぬか油 シエルマカロニ 三温糖 米粉 | レモン果汁 にんじん エリンギ もやし 小松菜 コーン たまねぎ トマト缶詰 | 755 | 15.7 | 33.1 | 4.3 |
| 26 | 金 | ○ | ごはん 豆腐のまさご揚げ えのき入りおひたし 根菜キムチ汁 | 飲用牛乳 鶏ミンチ 押し豆腐 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ | 精白米 でん粉 揚げ油 米ぬか油 こんにゃく 里芋 練ごま すりごま | ねぎ 生姜 小松菜 もやし にんじん えのきたけ たまねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ 白菜キムチ | 725 | 14.3 | 31.5 | 2.2 |
| 29 | 月 | ○ | 豆腐のチリソース丼 チンゲン菜の炒め物 ぶどうゼリー | 鶏肉 木綿豆腐 飲用牛乳 粉寒天 | 精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ もやし チンゲンサイ ぶどう | 725 | 15.4 | 26.2 | 2.3 |
| 30 | 火 | ○ | 麦ごはん 魚のごま衣揚げ 三色浸し けんちん汁 | 飲用牛乳 さば 木綿豆腐 油揚げ | 精白米 米粒麦 でん粉 炒りごま 揚げ油 米ぬか油 こんにゃく 里芋 | ごぼう 大根 にんじん ねぎ 小松菜 もやし | 833 | 16.3 | 36.1 | 2.9 |

※ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 2年生は職場体験のため、9/17(水)~9/19(金)、3年生は9/18(木)~9/22(月)は給食提供がありません。