

9月 献立表

令和8年度

練馬区立石神井西中学校

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 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                    |                        | 1人1食あたり | たんぱく質 | 脂質   | 塩分  |
|    |    |    |                                                                                                                                                                           | 1群                          | 2群                 | 3群                           | 4群                                           | 5群                             | 6群                     | (kcal)  | (%)   | (%)  | (g) |
| 1  | 火  | ○  | ハッシュ・ド・ポーク<br>彩り温野菜<br>果物(梨)                                                             | 豚肉                          | クリーム牛乳             | にんじん<br>トマトピューレ<br>ブロッコリー    | 生姜 にんにく<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>コーン 梨          | 米 麦 砂糖 小麦粉<br>じゃが芋             | 米ぬか油 豆乳バター<br>オリーブ油    | 776     | 13.0  | 27.1 | 2.6 |
| 2  | 水  | ○  | ごはん<br>アジフライ<br>野菜炒め<br>スタミナ豚汁                                                                                                                                            | あじ 豚肉 豆腐 みそ                 | 牛乳                 | にんじん<br>チンゲンサイ にはら           | キャベツ 生姜<br>にんにくたまねぎ<br>もやし                   | 米 小麦粉 パン粉                      | 米白絞油 米ぬか油              | 799     | 16.3  | 31.0 | 3.0 |
| 3  | 木  | ○  | セルフ照り焼きチキンサンド<br>(柏型ミルパン、照り焼きチキン)<br>茹でキャベツ<br>チリマトスープ                                                                                                                    | とり肉 ベーコン                    | 牛乳 チーズ             | にんじん<br>トマトピューレ<br>トマト缶      | 生姜 にんにく<br>キャベツ たまねぎ<br>セロリー                 | ミルパン 砂糖<br>片栗粉 じゃが芋            | オリーブ油                  | 704     | 18.6  | 34.8 | 3.2 |
| 4  | 金  | ○  | ひじきご飯<br>切り干し大根の卵焼き<br>和風春雨スープ                                                                                                                                            | 油揚げ 大豆 豚ひき肉<br>卵 とり肉 豆腐     | ひじき 牛乳             | にんじん こねぎ<br>小松菜              | にんにく 切干大根<br>たまねぎ 生姜                         | 米 こんにやく 砂糖<br>春雨               | 米ぬか油                   | 701     | 17.5  | 30.8 | 2.9 |
| 7  | 月  | ○  | 豆腐のチリソース丼<br>チンゲン菜のにんにく炒め<br>みそじゃが                                                                                                                                        | とり肉 豆腐 みそ                   | 牛乳                 | にんじん<br>チンゲンサイ               | にんにく 生姜<br>たまねぎ たけのこ<br>干しいたけ ねぎ<br>もやし      | 米 麦 砂糖 片栗粉<br>じゃが芋             | 米ぬか油 ごま油<br>米白絞油 白すりごま | 805     | 14.1  | 31.4 | 2.5 |
| 8  | 火  | ○  | えびピラフ<br>鮭のレモンバターソースかけ<br>カレースープ                                                                                                                                          | とり肉 えび 鮭 ハム                 | 牛乳                 | にんじん バセリ粉<br>さやいんげん          | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>コーン グリンピース<br>にんにく レモン 白菜 | 米 じゃが芋 砂糖                      | 米ぬか油 バター               | 708     | 21.1  | 26.8 | 3.7 |
| 9  | 水  | ○  | ごはん<br>おから入りナゲット<br>野菜のガーリックソテー<br>マカロニスープ                                                                                                                                | 鶏ひき肉 おから<br>レンズ豆 卵 ハム<br>豚肉 | 牛乳                 | 赤ピーマン<br>ブロッコリー<br>にんじん 水菜   | にんにくたまねぎ<br>キャベツ コーン<br>セロリー 白菜              | 米 片栗粉 砂糖<br>マカロニ               | 米白絞油 オリーブ油<br>米ぬか油     | 757     | 15.7  | 29.6 | 2.5 |
| 10 | 木  | ○  | わかめご飯<br>きびなごのピリ辛風味揚げ<br>肉じゃが                                                                                                                                             | 豚肉                          | わかめご飯の素 牛乳<br>きびなご | にんじん<br>さやいんげん               | にんにく 生姜<br>たまねぎ<br>干しいたけ                     | 米 麦 片栗粉<br>米粉 じゃが芋<br>砂糖       | ごま油 米白絞油<br>米ぬか油       | 778     | 16.1  | 25.2 | 2.7 |
| 11 | 金  | ○  | ◆給食試食会◆<br>ジャージャー麺<br>もやしとニラの中華あえ<br>黒糖蒸しパン                                              | 豚ひき肉 レンズ豆<br>みそ 豆乳 卵        | 牛乳                 | にんじん にはら                     | 生姜 ねぎ もやし<br>にんにく                            | 中華めん 砂糖 片栗粉<br>小麦粉 黒砂糖         | 米ぬか油 ごま油               | 853     | 16.3  | 28.9 | 3.3 |
| 14 | 月  | ○  | チキンカレー<br>あさりのカリッとサラダ<br>果物(りんご)                                                                                                                                          | 鶏もも あさり                     | チーズ 牛乳             | にんじん トマト缶<br>小松菜             | にんにく 生姜<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり りんご             | 米 麦 じゃが芋 砂糖<br>小麦粉 片栗粉         | 米ぬか油 バター<br>米白絞油       | 829     | 12.5  | 31.0 | 2.9 |
| 15 | 火  | ○  | ごはん(秋田県産サキホコレ <sup>TM</sup> )<br>魚の照り焼き<br>ひじきの炒め煮<br>なめこのみそ汁                                                                                                             | ぶり 大豆<br>さつまいも 豆腐<br>油揚げ みそ | 牛乳 ひじき             | にんじん 小松菜                     | 生姜 大根 なめこ                                    | 米 砂糖 片栗粉                       | 米ぬか油                   | 744     | 18.7  | 31.6 | 2.8 |
| 16 | 水  | ○  | パンブキンパン<br>夏野菜のミートグラタン<br>クラムチャウダー                                                                                                                                        | 豚ひき肉 レンズ豆<br>あさり            | 牛乳 チーズ クリーム        | ピーマン<br>トマトピューレ<br>にんじん バセリ粉 | 生姜 にんにく<br>たまねぎ しめじ なす<br>コーン                | パンブキンパン<br>じゃが芋 マカロニ<br>小麦粉 砂糖 | 米ぬか油 バター               | 747     | 17.1  | 36.7 | 2.8 |
| 17 | 木  | ○  | キムチチャーハン<br>ジャンボ餃子<br>たまごスープ                                                           | 豚肉 豚ひき肉 ハム<br>豆腐 卵          | 牛乳 わかめ             | にら にんじん<br>チンゲンサイ            | ねぎ<br>キムチ にんにく 生姜<br>キャベツ えのきたけ<br>たまねぎ たけのこ | 米 ぎょうざの皮<br>小麦粉 片栗粉            | 米ぬか油 米白絞油<br>ごま油       | 713     | 16.3  | 31.2 | 3.1 |
| 18 | 金  | ○  | 麦ごはん 手作りなめたけ<br>豚肉の三州煮<br>野菜の辛子醤油あえ                                                                                                                                       | 厚揚げ 豚肉                      | 牛乳                 | にんじん 小松菜                     | えのきたけ 生姜<br>たまねぎ<br>干しいたけ もやし                | 米 麦 砂糖 じゃが芋<br>こんにやく           | 米ぬか油                   | 772     | 16.0  | 27.7 | 2.3 |
| 24 | 木  | ○  | ごはん<br>豆腐のまさご揚げ<br>わかめサラダ<br>根菜のみそ汁                                                                                                                                       | 鶏ひき肉 豆腐 とり肉<br>油揚げ みそ       | 牛乳 わかめ             | にんじん こねぎ                     | ねぎ 生姜 きゅうり<br>キャベツ たまねぎ<br>ごぼう 大根            | 米 片栗粉 砂糖<br>こんにやく じゃが芋         | 米白絞油 ごま油<br>米ぬか油       | 746     | 14.6  | 30.9 | 2.6 |
| 25 | 金  | ○  | ◆十五夜◆<br>里芋ごはん<br>鮭のねぎみそ焼き<br>野菜のごまあえ<br>月見だんご汁                                        | とり肉 鮭 みそ 豆腐<br>厚揚げ          | 牛乳 わかめ             | にんじん 小松菜<br>かぼちゃ             | 生姜 ねぎ もやし<br>きゅうり 大根<br>えのきたけ                | 米 砂糖 里芋 白玉粉                    | 白すりごま 練ごま              | 734     | 20.7  | 22.4 | 3.7 |
| 28 | 月  | ○  | 開化丼<br>野菜の浅漬け<br>すまし汁                                                                                                                                                     | 豚肉 油揚げ 卵                    | 牛乳 刻み昆布            | にんじん 小松菜                     | たまねぎ<br>グリンピース 白菜<br>きゅうり ゆず 大根<br>えのきたけ ねぎ  | 米 麦 砂糖 片栗粉                     | 米ぬか油                   | 738     | 17.5  | 31.5 | 3.1 |
| 29 | 火  | ○  | ◆カルシウムたっぷり献立◆<br>ごはん(新潟県産コシヒカリ <sup>TM</sup> )<br>ししゃものカレーフライ<br>コーンサラダ<br>生揚げと鶏肉の味噌汁  | とり肉 厚揚げ みそ                  | 牛乳 ししゃも            | にんじん 小松菜                     | キャベツ きゅうり<br>コーン 白菜<br>えのきたけ                 | 米 小麦粉 パン粉<br>砂糖 じゃが芋           | 米白絞油 米ぬか油              | 761     | 15.1  | 29.6 | 2.7 |
| 30 | 水  | ○  | たっぷり野菜の豆乳タンメン<br>青のりコーンポテト<br>元気ヨーグルト                                                                                                                                     | 豚肉 みそ 豆乳                    | 牛乳 青のり<br>ヨーグルト    | にんじん<br>チンゲンサイ               | 生姜 たけのこ しめじ<br>キャベツ もやし<br>コーン               | 中華めん じゃが芋                      | ごま油                    | 743     | 17.8  | 27.0 | 3.3 |

※ 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。

※ 9月7日(月)～9日(水) 3年生は、修学旅行・振替休日のため給食がありません。

※ 9月9日(水)～11日(金) 2年生は、職場体験のため給食がありません。