



9月 献立表



令和5年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	○	なす入りマーボ豆腐丼 みそじゃが	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 揚げ油 じゃが芋 白すりごま	にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たまねぎ にんじん なす たら	813	14.2	32.5	3.0
4	月	○	α化米赤飯 魚のごま衣揚げ スタミナ豚汁 切り干し大根のサラダ	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ まぐろ 缶	アルファ化米 黒ごま 片栗粉 白ごま 揚げ油 米ぬか油 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ もやし にら ねぎ 切干大根 きゅうり	867	16.2	40.7	4.0
5	火	○	豚丼 野菜椀 もやしと小松菜の生姜炒め 冷凍ミカン	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 こんにやく じゃが芋	たまねぎ にんじん 干し椎茸 ピーマン ねぎ 大根 小松菜 生姜 もやし みかん	717	15.6	23.0	3.3
6	水	○	食パン 手作りりんごジャム まぜっこサラダ ほうれん草のクリーム煮	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 大豆 鶏もも パルメザンチーズ	食パン 砂糖 コーンスターチ 白ごま 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉	りんご 缶 りんごジュース きゅうり 大根 キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草	769	17.1	38.4	2.9
7	木	○	チキンライス スパニッシュオムレツ ベジタブルスープ	鶏もも 牛乳 豚ひき肉 ひよこ豆 卵 チーズ クリーム とり肉 レンズ豆	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく セロリー かぼちゃ キャベツ 小松菜	717	17.8	25.6	3.4
8	金	○	ごまごはん 2色の菊花蒸し 青大豆入りおひたし 大根とわかめの味噌汁 	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 大豆 揚げ油揚げ わかめ みそ	米 黒ごま 白ごま 砂糖 片栗粉 もち米	キャベツ ねぎ 生姜 コーン 小松菜 白菜 もやし にんじん 大根	729	16.8	28.4	3.1
11	月	○	プルコギ丼 わかめスープ さつまいもとりんごの煮物	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 こんにやく ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 じゃが芋 さつまいも バター	たまねぎ もやし にんじん にら 生姜 にんにく たけのこのえのきたけ ねぎ りんご レモン	811	14.0	19.1	3.9
12	火	○	衣笠丼 京風みそ汁 もみうり 	油揚げ 卵 牛乳 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 白すりごま	干し椎茸 にんじん たまねぎ グリンピース 大根 小松菜 キャベツ きゅうり	756	15.9	27.3	3.3
13	水	○	ご飯 魚とさつまいもの甘辛煮 野菜と油揚げの和え物 畑汁	牛乳 大豆 かじき 油揚げ みそ	米 揚げ油 さつまいも 片栗粉 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋	生姜 もやし にんじん キャベツ ごぼう 大根 小松菜	825	14.7	24.7	2.6
14	木	○	揚げパン(きなこ) 野菜のペペロンチーノソテー チリコンカン	きな粉 牛乳 豚ひき肉 チーズ 大豆	ミルクパン 揚げ油 砂糖 オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋	にんにく キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ トマト 缶 パセリ	805	17.5	38.0	3.3
15	金	○	ご飯 さばのプロバンス風 小松菜サラダ ペイザンヌスープ 	牛乳 さば ハム とり肉	米 片栗粉 オリーブ油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ トマト 缶 キャベツ 小松菜 きゅうり セロリー にんじん	767	16.2	31.0	2.4
19	火	○	あんかけやきそば 大学芋	豚肩 赤いか あさり なると うずら 卵 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 揚げ油 さつまいも みずあめ 黒ごま	生姜 にんじん たまねぎ 干し椎茸 白菜 もやし チンゲンサイ	757	15.8	27.7	3.5
20	水	○	三色ごはん 筑前煮 キャベツと小松菜おかかあえ	鶏ひき肉 卵 牛乳 かつお節 とり肉 竹輪 大豆	米 米ぬか油 砂糖 こんにやく じゃが芋	生姜 さやいんげん キャベツ 小松菜 ごぼう たけのこ にんじん	805	17.4	25.0	2.7
21	木	○	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 根菜汁 三色浸し	牛乳 鮭 みそ 豆腐 揚げ油揚げ	米 砂糖 じゃが芋	生姜 キャベツ たまねぎ にんじん もやし ごぼう 大根 れんこん ねぎ 小松菜	771	18.2	25.7	3.9
22	金	○	スパイシーチキンカレー ツナドレサラダ 果物 (梨)	とり肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 まぐろ 缶	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん キャベツ コーン 小松菜 なし	827	13.1	27.5	2.4
25	月	○	さんまごはん ひじきの炒り煮 生揚げの味噌汁	さんま 牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 厚揚げ みそ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	生姜 にんじん 干し椎茸 白菜 えのきたけ 小松菜	759	15.8	34.4	3.3
26	火	○	さつまいもごはん ☆チキンチキンごぼう 田舎汁	牛乳 とり肉 厚揚げ	米 さつまいも 黒ごま 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにやく 里芋	ごぼう 枝豆 にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	806	13.8	30.5	2.9
27	水	○	☆ジャージャー麺 野菜の中華炒め ☆フルーツ白玉	豚ひき肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉団子 みずあめ	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 にんじん たけのこ キャベツ 小松菜 みかん 缶 バイン缶 桃缶	784	15.6	25.3	3.7
28	木	○	ししじゅうしい 豆腐ナゲット アーサー汁 三色炒め	鶏もも 揚げ油揚げ 刻み昆布 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 えび ひじき みそ あおさ	米 米ぬか油 こんにやく 砂糖 揚げ油 片栗粉 じゃが芋	にんじん ごぼう 枝豆 たまねぎ ねぎ もやし 小松菜	717	16.2	27.7	3.7
29	金	○	里芋ご飯 鶏肉の香味焼き 野菜の生姜醤油 月見団子汁 	とり肉 揚げ油揚げ 牛乳 鶏もも	米 大麦 米ぬか油 里芋 砂糖 白ごま 白玉粉 上新粉	ごぼう にんじん 干し椎茸 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 かぼちゃ 大根 しめじ ねぎ	820	21.1	28.2	3.7

◎今月の果物は、梨の予定です。

※献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

※☆印はリクエスト給食メニューです。

※2年生は職場体験学習のため、9/13(水)~9/15(金)、3年生は修学旅行のため、9/19(火)~9/21(木)は給食提供がありません。