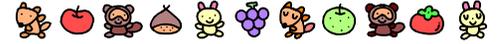




# 9月 献立表



令和6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	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	144kcal (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	スパイシーポークカレー 小松菜とじゃこの炒めもの 果物	豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 白ごま	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 なし	821	13.9	26.9	2.6
3	火	○	セルフテリヤキバーガー 茹でキャベツ ミネストローネ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆	胚芽パン パン粉 砂糖 米ぬか油	たまねぎ 生姜 キャベツ セロリー にんにく にんじん トマト パセリ粉	708	20.6	37.4	3.6
4	水	○	ご飯 畑汁 魚とさつまいもの甘辛煮 野菜の生姜醤油	牛乳 大豆 かじき 豆腐 みそ	米 揚げ油 さつまい 片栗粉 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋	生姜 キャベツ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根	791	14.9	23.6	2.6
5	木	○	ご飯 ぷりぷり中華炒め もみうり 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏もも うずら卵 寒天 クリーム	米 米ぬか油 ごま油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 白すりごま 甘納豆	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	831	13.7	25.0	2.1
6	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 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
9	月	○	チャーハン ジャンボ餃子 粟米湯(スーミータン) 牛乳かん(ブルーベリーソースがけ)	卵 焼き豚 牛乳 豚ひき肉 豆腐 寒天	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油 片栗粉	干しいたけにんじん たけのこ ねぎ グリーンピースにんにく 生姜 キャベツ たら たまねぎ コーン 小松菜 ブルーベリー	848	16.5	32.3	3.7
10	火	○	昆布ごはん ゼリーフライ(埼玉県) けんちん汁	刻み昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 おから 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 揚げ油 こんにゃく 里芋	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう 大根	754	12.5	27.7	2.9
11	水	○	スパゲティナポリタン コーンと枝豆のソテー アップルケーキ	ベーコン チーズ 牛乳 ヨーグルト 卵	スパゲティ 米ぬか油 小麦粉 グラニュー糖	セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ 枝豆 コーン りんご缶	780	15.6	33.1	3.4
12	木	○	ごはん 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	米 片栗粉 黒ごま 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 たら ねぎ 切り干し大根 きゅうり	864	17.3	39.7	3.1
13	金	○	三色ごはん キャベツと小松菜おかかあえ 筑前煮	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 こんにゃく 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
17	火	○	里芋ご飯 鶏肉の香味焼き 三色浸し 月見団子汁	とり肉 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 干しいたけ 生姜 にんにく 小松菜 もやし かぼちゃ 大根 しめじ ねぎ	739	16.3	27.8	3.8
18	水	○	胚芽食パン 手作りりんごジャム あさりのカリッとサラダ 秋野菜のクリームシチュー	牛乳 あさり 鶏むね 大豆 クリーム パルメザンチーズ	胚芽パン 砂糖 コーンスターチ 片栗粉 揚げ油 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター	りんご缶 りんごジュース 生姜 キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり にんにく たまねぎ しめじ パセリ	744	16.3	36.8	3.3
19	木	○	鶏ごぼうごはん 鮭のチャンチャン焼き 根菜汁	鶏もも 油揚げ 牛乳 鮭 みそ 豆腐	米 もち米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	ごぼう 生姜 にんじん キャベツ たまねぎ もやし 大根 れんこん ねぎ	762	21.2	28.1	3.9
20	金	○	なす入りマーボ豆腐丼 さつまいもとりんごのコンポート	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 さつまい バター	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん なす たら りんご レモン	780	14.1	25.6	2.7
24	火	○	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 干しいたけ 白菜 えのきたけ 小松菜	759	15.8	34.4	3.3
25	水	○	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 大豆	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	713	18.1	27.1	3.5
26	木	○	梅ちりめんごはん アジフライ 野菜椀 野菜のごま味噌和え	ちりめんじゃこ 牛乳 あじ みそ 豆腐	米 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖 白ごま こんにゃく	かりかり梅 キャベツ にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ	815	16.9	26.4	3.5
27	金	○	ご飯 キムムッチ ししゃもの香り揚げ 韓国風肉じゃが	牛乳 のり ししゃも 豚肉	米 ごま油 白ごま 砂糖 片栗粉 揚げ油 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん	792	15.5	30.5	2.5
30	月	○	★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

◎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。

※2年生は職場体験学習のため、9/9(月)~9/11(水)、3年生は修学旅行のため、9/6(金)~9/10(火)は給食提供がありません。