

# 平成27年9月 献立表



練馬区立石神井南中学校

★9月の献立考案 親校栄養士 南が丘中 横山

※ 食材購入の都合により献立の変更をすることがあります。

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)	黄の食品 (働く力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	栄養価	
1火	そばろ冷やし中華 フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 味噌	ヨーグルト 牛乳	中華麺 砂糖	人参 とうもろこし パイン 桃 みかん	エネルギー 839 kcal たんぱく質 30.4 g
2水	タンドリーチキンカレー オニオンドレッシングサラダ 果物 牛乳	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	人参 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし	エネルギー 891 kcal たんぱく質 27.7 g
3木	黒米ご飯 鮭のチャンチャン焼き かきたま汁 白菜漬け 牛乳	鮭 味噌 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉	ピーマン 人参 ほうれん草	エネルギー 742 kcal たんぱく質 38.5 g
4金	麦ご飯 油淋鶏 もやしスープ 糸寒天サラダ 牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳 糸寒天	米 麦 片栗粉 砂糖	人参 ブロccoli 小松菜	エネルギー 851 kcal たんぱく質 29.3 g
7月	山路ご飯 えびの千草蒸し なめこ汁 カットパイン 牛乳	鶏肉 油揚げ 海老 卵 味噌	牛乳 昆布	米 もち米 砂糖 三温糖	人参 ほうれん草	エネルギー 759 kcal たんぱく質 34.4 g
8火	きびご飯 いかのかりんとうがらめ 茄子の味噌汁 野菜のからし和え 牛乳	いか 油揚げ 味噌	牛乳	米 きび 片栗粉 三温糖 じゃがいも	人参 小松菜	エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.1 g
9水	菊花寿司 つくね蒸し 蒲鉾のお吸い物 お浸し 牛乳	油揚げ 豚肉 卵 味噌 うずら	牛乳 若布 昆布	米 砂糖 パン粉 三温糖	人参 さやえんどう 小松菜	エネルギー 823 kcal たんぱく質 35.8 g
10木	きな粉揚げパン えび団子と春雨のスープ 大根のツナドレサラダ 牛乳	きな粉 ツナ 海老 豚肉 豆腐	牛乳	コッペパン 砂糖 片栗粉 春雨 グラニュー糖	人参 なら	エネルギー 752 kcal たんぱく質 30.0 g
11金	三色丼 えのきとわかめのスープ UF0ゼリー 牛乳	豚肉 卵 豆腐	牛乳 若布 乳酸飲料	米 麦 三温糖 砂糖 白玉団子	人参 ほうれん草 人参 葉葱	エネルギー 832 kcal たんぱく質 35.4 g
14月	麦ご飯 家常豆腐 中華和え 果物 牛乳	味噌 生揚げ 豚肉	牛乳	米 大麦 三温糖 片栗粉	人参 さやいんげん 小松菜	エネルギー 852 kcal たんぱく質 30.9 g
15火	焼きカレーパン トマトと卵のスープ ほうれん草としめじのソテー 牛乳	豚肉 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも 片栗粉	人参 パセリ ほうれん草 トマト ピーマン	エネルギー 867 kcal たんぱく質 37.8 g
17木	あんかけ炒飯 中華風コーンスープ 大学芋 牛乳	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	米 麦 片栗粉 三温糖 水飴	人参 青梗菜 小松菜	エネルギー 850 kcal たんぱく質 22.5 g
18金	豆わかご飯 ししゃものみりん焼き 豆腐のごま味噌汁 きのこ野菜のおろし和え 牛乳	大豆 豆腐 味噌	牛乳 若布 ししゃも	米 板こんにやく じゃがいも	人参 ほうれん草 人参 小松菜	エネルギー 734 kcal たんぱく質 33.4 g
24木	丸パン ヘルシーハンバーグきのこソース コンソメスープ コーンポテト 牛乳	豆腐 豚肉 卵 ベーコン	牛乳	丸パン パン粉 三温糖 片栗粉 じゃがいも	人参 パセリ 小松菜	エネルギー 790 kcal たんぱく質 36.2 g
25金	きつねご飯 大根と里芋のそばろ煮 野菜のごま和え お月見団子 牛乳	豚肉 油揚げ 豚肉 きな粉	牛乳	米 三温糖 里芋 片栗粉 白玉団子 黒砂糖	人参 小松菜 さやいんげん	エネルギー 825 kcal たんぱく質 28.7 g
28月	キムチ炒飯 ジャンボ揚げ餃子 ニラと卵のスープ ジョア	豚肉 なたと 卵 ベーコン	ジョア	米 麦 餃子の皮 砂糖 片栗粉	人参 ニラ 人参	エネルギー 768 kcal たんぱく質 25.8 g
29火	麦ご飯 さんまの塩焼き 小松菜と油揚げの味噌汁 五目きんぴら 牛乳	さんま さつま揚げ 味噌 油揚げ	牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖	人参 さやいんげん 小松菜	エネルギー 873 kcal たんぱく質 33.4 g
30水	サーモンクリームスパゲティ キャベツとコーンのサラダ チョコレートブラウニー 牛乳	ベーコン 鮭 豆腐 卵	牛乳 チーズ	スパゲティ 薄力粉 三温糖 チョコレート 砂糖 コーンスターチ	人参	エネルギー 876 kcal たんぱく質 32.7 g

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
9月	821kcal	32.2g	25.7g	390mg	116mg	3.4mg	3.9mg	319μg	0.47mg	0.64mg	34mg	6.0g	3.9g
基準値	820kcal	30g	27.0g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g



お米の産地:北海道・ななつぼし 牛乳の産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県

