

平成28年9月 献立表

※食材の購入の都合により献立の変更をすることがあります。



練馬区立石神井南中学校

★9月の献立考案 親校栄養士 南が丘中学校 横山さん

日	曜日	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)		エネルギー たんぱく質
1	木	ハヤシライス かりかりごぼうサラダ UFOゼリー 牛乳	豚肉 ゼラチン	牛乳 クリーム 寒天 カルピス	米 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉 白玉団子	油 バター	にんじん ピーマン	にんにく 玉葱 とうもろこし マッシュルーム ごぼう もやし キャベツ パイン	822 Kcal 21.3 g
2	金	五目あんかけ焼きそば 大根の華風和え フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳 ヨーグルト	中華めん 砂糖 片栗粉 ぐずでん粉	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく 玉葱 たけのこ 椎茸 もやし 白菜 大根 胡瓜 パイン もも みかん	847 Kcal 32.1 g
5	月	麦ごはん さばのみそ煮 水菜の梅肉和え 麩とほうれん草のすまし汁 牛乳	さば みそ	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 焼きふ		きょうな にんじん ほうれん草	しょうが ねぎ キャベツ 梅干 椎茸	753 Kcal 35.1 g
6	火	さんまのひつまぶし 白菜とかぶの浅漬け 団子汁 牛乳	さんま 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 里芋 小麦粉 米粉	油 ごま	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが 白菜 かぶ 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ	889 Kcal 27.6 g
7	水	ナン キーマカレー キャベツとコーンのサラダ ベビーパイン 牛乳	豚肉	牛乳	ナン じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう キャベツ とうもろこし パイン	734 Kcal 25.8 g
8	木	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の大葉和え 生揚げのみそ汁 牛乳	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	にんじん こまつな しそ葉	玉葱 しょうが キャベツ 白菜 ねぎ	807 Kcal 29.8 g
9	金	菊花寿司 ニギスのから揚げ いもっこ汁 巨峰 牛乳	油揚げ にぎす 豚肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 里芋 こんにゃく	ごま 油	にんじん さやえんどう	椎茸 菊のり ごぼう 大根 ねぎ 巨峰	764 Kcal 30.6 g
12	月	あんかけチャーハン 中華風コンスープ キャラメルポテト 牛乳	焼き豚 鶏肉 たまご	牛乳	米 麦 ぐずでん粉 砂糖 片栗粉 さつま芋	ごま油 油 バター	にんじん ちんげん菜 こまつな	しょうが ねぎ 椎茸 玉葱 たけのこ とうもろこし	858 Kcal 22.4 g
13	火	麦ごはん 四川豆腐 中華和え 梨 牛乳	豆腐 豚肉	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 ぐずでん粉	油 ごま油 ごま	にんじん ちんげん菜 こまつな	玉葱 たけのこ 椎茸 もやし しょうが にんにく 梨	751 Kcal 28.8 g
14	水	ガーリックフランス 大根のツナドレサラダ 肉団子入りマトシチュー 牛乳	ツナ缶 豚肉 たまご	牛乳 クリーム	フランスパン 砂糖 片栗粉 じゃが芋	バター 油	パセリ にんじん トマト	にんにく 胡瓜 大根 玉葱 とうもろこし キャベツ	754 Kcal 25.0 g
15	木	さつま芋ごはん かつおの揚げ煮 白菜漬 青菜のみそ汁 月見団子 牛乳	かつお 油揚げ みそ きな粉	牛乳	米 麦 さつま芋 片栗粉 砂糖 白玉団子 黒砂糖	ごま 油	にんじん こまつな	しょうが 白菜 胡瓜 ゆず 大根	888 Kcal 39.9 g
16	金	まめわかごはん かじきのねぎ味噌焼き きのこと野菜のおろし和え 豆腐のごまみそ汁 牛乳	大豆 めかじき みそ かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 こんにゃく	ごま	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが ねぎ しめじ 大根 ゆず 玉葱	802 Kcal 37.9 g
21	水	冷やしきつねうどん ちくわの二色揚げ 柿 牛乳	油揚げ 竹輪 たまご	牛乳 あおりの	うどん 砂糖 小麦粉	油	にんじん	椎茸 胡瓜 もやし 柿	926 Kcal 34.0 g
23	金	秋の香りごはん 鮭の紅葉焼き 野沢菜炒め なめこ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ えび 鮭 みそ 豆腐	牛乳	米 麦 さつま芋	マヨネーズ ごま油	にんじん のざわな ほうれん草	しめじ 椎茸 なめこ ねぎ	790 Kcal 39.0 g
26	月	豚キムチ丼 キャベツのあっさり和え わかめと卵のスープ 牛乳	豚肉 みそ かつお節 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	にら こまつな にんじん あさつき	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 白菜キムチ もやし キャベツ えのき茸 椎茸	757 Kcal 31.9 g
27	火	きびごはん 豆腐入り玉子焼き 豚肉となすのみそ炒め きこの沢煮椀 牛乳	豚肉 豆腐 たまご みそ かつお節 豚肉	牛乳 ひじき こんぶ	米 きび 砂糖	油	にんじん ピーマン ねぎ	椎茸 ねぎ なす なめこ えのき茸 椎茸	811 Kcal 36.7 g
28	水	ふきよせごはん じゃこと小松菜炒め とびうおのつみれ汁 りんご 牛乳	鶏肉 えび 油揚げ みそ とびうお たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	米 もち米 砂糖 里芋 片栗粉	くり 油	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ 椎茸 大根 ごぼう キャベツ しょうが りんご	720 Kcal 28.2 g
29	木	チリカンコンライス ゆで野菜オニオンソース はちみつケーキ 牛乳	豚肉 大豆 たまご	牛乳 クリーム	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 はちみつ	油 バター	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム とうもろこし キャベツ もやし 大根	974 Kcal 30.7 g
30	金	麦ごはん いかのチリソース 中華風きゅうり 酸辛湯 牛乳	いか 鶏肉 たまご	牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ 胡瓜 椎茸 たけのこ	755 Kcal 33.4 g

重陽の節句

お月見献立

敬老の日献立

秋分の日献立

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	811Kcal	31.1g	23.6g	371mg	112mg	3.0mg	3.6mg	286μg	0.45mg	0.59mg	34mg	6.0g	3.8g
基準値	820Kcal	25g~45g	22.8g~27.3g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g



お米の生産地:北海道・なつばし 牛乳の生産地:千葉県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道