

平成29年9月 献立表



練馬区立石神井南中学校

※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。◎は、オリンピック パラリンピック教育の一環として実施する海外の料理です。

★9月の献立考案 本校栄養士 永松

日	曜日	牛乳	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	金	○	ナン キーマカレー コーンサラダ 白ごまプリン	◎インド料理	豚肉 大豆 豆乳	牛乳 アガー クリーム ナン じゃが芋 砂糖 小麦粉 黒砂糖	油 バター ごま 人参 青ピーマン トマト にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう キャベツ 胡瓜 とうもろこし	809 Kcal 29.6 g
4	月	○	キャロットライスクリームソースがけ マセドアンサラダ		鶏肉	牛乳 クリーム チーズ 米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター 油 人参 パセリ 玉葱 マッシュルーム 胡瓜 とうもろこし	812 Kcal 27.1 g
5	火	○	ねぎチャーハン 春雨スープ 大学いも	◎中国料理	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐	牛乳 米 麦 かたくり粉 春雨 砂糖 水あめ さつまいも	ごま油 油 ごま 人参 いら しょうが 椎茸 ねぎ たけのこ グリンピース キャベツ もやし	828 Kcal 22.9 g
6	水	○	秋の香りごはん 秋鮭の紅葉焼き わさび和え 呉汁		鶏肉 油揚げ 鮭 大豆 豆腐 みそ	牛乳 米 麦 さつまいも 砂糖 こんにゃく じゃが芋	マヨネーズ ごま 油 人参 小松菜 しめじ 椎茸 もやし ごぼう 大根 ねぎ	900 Kcal 43.5 g
7	木	○	きな粉揚げパン フレンチドレッシングサラダ 南瓜のクリームシチュー		きな粉 鶏肉	牛乳 クリーム パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター 人参 かぼちゃ パセリ キャベツ 胡瓜 にんにく とうもろこし 玉葱	810 Kcal 24.4 g
8	金	○	菊花寿司 いなだの照り焼き かきたま汁 花みかん	重陽の節句	油揚げ いなだ 鶏肉 豆 腐 たまご	牛乳 のり 米 砂糖 かたくり粉	ごま 人参 絹さや 小松菜 椎茸 菊のり しょうが ねぎ みかん	853 Kcal 37.8 g
11	月	○	きんぴらご飯 ししゃもの香味焼き 白菜のごま和え 生揚げの味噌汁		豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ししゃも 米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま 人参 小松菜 ごぼう しょうが 白菜 えのき茸 ねぎ 大根	773 Kcal 36.1 g
12	火	○	チキンライス パセリポテト イタリアンスープ		鶏肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ 米 麦 じゃが芋 パン粉 マカロニ	油 バター 人参 パセリ 小松菜 ト マト 玉葱 マッシュルーム グリンピース とうもろこし	752 Kcal 26.1 g
13	水	○	ソースやきそば 大根と胡瓜の華風和え お菓子な目玉焼き		豚肉	牛乳 あおのり 粉寒天 中華めん 砂糖	油 ごま油 ごま 人参 にんにく しょうが 玉葱 キャベツ もやし 大根 胡 瓜 桃	767 Kcal 27.6 g
14	木	○	さつまいもごはん いわしの蒲焼き風 土佐和え 具だくさんみそ汁 梨		いわし かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 米 麦 さつまいも 砂糖 かたくり粉 じゃが芋	ごま 油 人参 小松菜 しょうが キャベツ もやし ごぼう 大根 れんこん 椎茸 ねぎ 梨	847 Kcal 29.7 g
15	金	○	ひじきご飯 ハンバーグきのこソース わかめの味噌汁	ひじきの日	鶏肉 大豆 豆腐 豚肉 油揚げ たまご みそ	牛乳 ひじき わかめ 米 麦 こんにゃく 砂糖 パン粉 かたくり粉	油 人参 しょうが 玉葱 しめじ えのき茸 キャベツ 大根	853 Kcal 39.7 g
20	水	○	じゃじゃ麺 小松菜入り芋もち	岩手県郷土料理	豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳 砂糖 かたくり粉 うどん じゃが芋	油 ごま油 ごま 人参 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 椎茸 ねぎ 胡瓜 もやし	774 Kcal 28.3 g
21	木	○	ジャンバラヤ オニオンドレッシングサラダ ミネストローネ		鶏肉 ウインナー ベーコン いんげん豆	牛乳 米 麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	バター 油 人参 赤ピーマン 青ピー マン トマト パセリ にんにく 玉葱 もやし とうもろこし キャベツ	758 Kcal 22.7 g
22	金	○	さんまのひつまぶし 野沢菜炒め 豆腐団子汁		さんま 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 米 麦 かたくり粉 砂糖 白玉粉	油 ごま ごま油 さやいんげん 野沢菜 人 参 小松菜 しょうが 大根 ねぎ	863 Kcal 27.8 g
25	月	○	戻り鯉の炊込みご飯 からし和え 豚汁		鯉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 米 麦 かたくり粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油 ごま 人参 小松菜 しょうが もやし 胡瓜 ごぼう 大根 ねぎ	755 Kcal 28.8 g
26	火	○	奈良茶飯 飛鳥汁 野菜の薬味和え 巨峰	奈良県郷土料理	大豆 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ 揚げボール	牛乳 米 麦 砂糖 ごま ごま油	人参 小松菜 京菜 大根 白菜 椎茸 ねぎ もやし しょうが にんにく 巨峰	763 Kcal 31.6 g
27	水	○	コーンピラフ 肉団子入りトマトシチュー ツナサラダ		ベーコン 豚肉 たまご ツナ缶	牛乳 クリーム わかめ 米 麦 かたくり粉 砂糖 じゃが芋	バター 油 ごま油 ごま トマト パセリ 人参 とうもろこし にんにく キャベツ 胡瓜 大根 玉葱	782 Kcal 25.7 g
28	木	○	麦ご飯 鯖のピリ辛焼き 塩和え じゃが芋のそぼろ煮	図書コラボ献立	さば 豚肉	牛乳 米 麦 砂糖 じゃが芋 かたくり粉	ごま油 ごま 油 人参 小松菜 にんにく しょうが もやし 玉葱 グリンピース	906 Kcal 36.9 g
29	金	○	フレンチトースト チキンサラダ 野菜のクリームスープ ぶどうゼリー		たまご 鶏肉 粉ゼラチン	牛乳 クリーム 粉寒天 パン 砂糖 じゃが芋	バター 油 人参 赤ピーマン キャベツ にんにく 胡瓜 黄ピーマン とうもろこし 玉葱 ぶどうジュース	798 Kcal 28.2 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	811Kcal	30.2g	26.4g	379mg	108mg	2.9mg	3.5mg	281μg	0.47mg	0.61mg	38mg	6.1g	3.4g
基準値	820Kcal	30.0g	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・ななつぼし 牛乳の生産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県

