

平成30年度9月



練馬区立石神井南中学校

★9月の献立考案 親校栄養士 高橋さん

※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。

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	
3	月	○	キーマカレー サモサ 野菜スープ	◎インド料理	豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	米 麦 小麦粉 ジャガイモ ぎょうざの皮	人参 青ピーマン 小松菜 にんにく 生姜 セロリー 玉葱 りんご キャベツ	897 Kcal 29.7 g
4	火	○	くあじゅうしいー チギアギー シブイのスープ デラウエア	沖縄県郷土料理	豚肉 かまぼこ 鱈 みそ いわし たまご 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	米 もち米 砂糖 長芋 片栗粉	人参 さやいんげん 小松菜	738 Kcal 32.3 g
5	水	○	あんかけチャーハン 大根の華風和え 中華風コーンスープ 梨	試食会	豚肉 たまご 鶏肉	牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖	人参 ちんげん菜 小松菜 生姜 ねぎ たけのこ 椎茸 大根 胡瓜 玉葱 幸水 とうもろこし	786 Kcal 27.6 g
6	木	○	丸パン マスタードチキン コーンポテト コンソメスープ		鶏肉 ベーコン	牛乳	パン パン粉 砂糖 小麦粉 ジャガイモ	人参 パセリ 小松菜 とうもろこし 玉葱 キャベツ	787 Kcal 31.5 g
7	金	○	栗おこわ 鯖の塩焼き 白菜と青菜と菊のお浸し 芋団子汁	重陽の節句	さば 鶏肉	牛乳	もち米 米 ジャガイモ 片栗粉	人参 小松菜 白菜 菊のり ごぼう 大根 ねぎ	778 Kcal 30.5 g
10	月	○	麦ごはん 鶏肉のチリソース 野菜ナムル 酸辛湯		鶏肉 たまご	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ 椎茸 たけのこ もやし	751 Kcal 31.7 g
11	火	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 昆布豆 けんちん汁		鮭 みそ 大豆 豆腐	牛乳 昆布	米 砂糖 ジャガイモ こんにゃく	人参 青ピーマン キャベツ 玉葱 大根 ねぎ ごぼう	766 Kcal 35.3 g
12	水	○	焼きホットドック ポトフ 野菜ときのこのソテー ぶどう		フランクフルト 豚肉	牛乳	パン ジャガイモ	人参 トマト かぶの葉 小松菜	764 Kcal 29.5 g
13	木	○	麦ごはん 西湖豆腐 春雨サラダ プルーン		豚肉 高野豆腐 豆腐 ハム	牛乳	米 麦 砂糖 春雨 片栗粉	人参 トマト 青ピーマン にんにく 生姜 たけのこ 椎茸 ねぎ もやし 胡瓜 プルーン	804 Kcal 32.1 g
14	金	○	ポークストロガノフ コールスローサラダ フルーツヨーグルト		豚肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	米 麦 小麦粉 砂糖	人参 パセリ にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし 胡瓜 もも マッシュルーム バイン みかん	917 Kcal 27.8 g
19	水	○	三色丼 えのきとわかめのスープ おかしな目玉焼き		豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 高野豆腐	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖	人参 小松菜 生姜 えのき草 玉葱 ねぎ もも	863 Kcal 34.0 g
20	木	○	さんまのひつまぶしごはん 野菜のごま和え 生揚げのみそ汁 梨		さんま たまご 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖	人参 青ねぎ 小松菜 生姜 もやし 大根 ねぎ えのき草 梨	788 Kcal 29.5 g
21	金	○	子きつねごはん 大根と里芋のそぼろ煮 磯浸し お月見団子	十五夜献立	豚肉 油揚げ 鶏肉 きな粉	牛乳 ひじき のり	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉 白玉粉 黒砂糖	人参 さやえんどう 小松菜 さやいんげん	837 Kcal 27.3 g
25	火	○	麦ごはん 麻婆茄子豆腐 もちもちポテト 中華和え		豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 長芋 ジャガイモ	人参 小松菜 生姜 にんにく たけのこ 椎茸 茄子 ねぎ もやし	823 Kcal 27.0 g
26	水	○	五目うどん 焼きししゃも 土佐和え おはぎ	秋分の日献立	鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節 あずき	牛乳 わかめ ししゃも	うどん もち米 米 砂糖	人参 小松菜 生姜 たけのこ ねぎ キャベツ もやし	904 Kcal 36.6 g
27	木	○	ごまごはん 和風コロッケ ゆでやさい 白菜のみそ汁		豚肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳	米 麦 しらたき ジャガイモ 砂糖 小麦粉 パン粉	人参 小松菜 玉葱 キャベツ 白菜 大根	845 Kcal 25.7 g
28	金	○	豆ごはん サンガ焼き 小松菜とコーンのお浸し 吉野汁		大豆 いわし たら みそ たまご 豆腐 油あげ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 片栗粉 砂糖 パン粉	人参 小松菜 ねぎ 生姜 もやし 大根 とうもろこし 椎茸	858 Kcal 39.9 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	818Kcal	31.1g	25.1g	381mg	108mg	3.1mg	3.8mg	312μg	0.48mg	0.61mg	34mg	5.8g	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

