

令和8年

9月献立表



練馬区立上石神井中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き								栄 養 量	
日	曜		献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	
1	火	牛乳	レンズ豆入りチキンカレーライス グリーンサラダ フローズンヨーグルト 	とり肉 レンズ豆 豆乳	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 りんごジュース たまねぎ キャベツ もやし	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	807	12.6	
2	水	牛乳	切干しおこわ 肉じゃが 野菜のごまみそ	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 グリーンピース たまねぎ キャベツ もやし	米 もち米 砂糖 しらたき じゃが芋	米油 白ごま	762	14.3	
3	木	牛乳	「リクエスト給食」 ガーリックライス ★鮭のマヨネーズチーズ焼き ABCスープ	ベーコン ★鮭 とり肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん ピーマン パセリ粉	にんにく たまねぎ	米 大麦 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油 米油 マヨネーズ(エッグフリー)	784	17.2	
4	金	牛乳	チンジャオロースー丼 ★わかめと卵のスープ 果物(梨)	豚肉 レンズ豆 豆腐 ★卵	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン にんじん	生姜 たまねぎ たけのこ もやし 干しいたけ ねぎ なし	米 大麦 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	781	17.0	
7	月	牛乳	「リクエスト給食」 二色揚げパン(キナコ・ココア) ウェーブワンタンスープ ★わかめのピリッとサラダ	きな粉 豚肉 ★まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん 水菜 小松菜	生姜 白菜 えのきたけ ねぎ キャベツ コーン	ねじりパン 砂糖 ココアパン ウェーブワンタン	油 米油 ごま油	767	14.4	
8	火	牛乳	「リクエスト給食」 ホイコーロー丼 椎茸とねぎの中華スープ ★中華カステラ(マールカオ)	豚肉 大豆 みそ とり肉 豆腐 ★卵 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ キャベツ ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油	866	12.7	
9	水	牛乳	「重陽の節句献立」 菊花ごはん 菊花しゅうまい キャベツの昆布和え 沢煮椀	とり肉 豚ひき肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき 塩昆布	にんじん 小松菜 ほうれん草	しめじ 菊 生姜 たまねぎ キャベツ 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 こんにゃく	米油 ごま油	743	15.5	
10	木	牛乳	麦ごはん いかの香味焼き ★野菜のおかか和え 鶏肉と大根の煮物	いか みそ ★かつお節 鶏もも 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	生姜 にんにく ねぎ もやし 大根 ごぼう	米 大麦 こんにゃく 砂糖	米油	720	21.7	
11	金	牛乳	「リクエスト給食」 坦々麺 野菜チップス	豚肉 大豆 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ キャベツ もやし ゴーヤ	中華めん じゃが芋	ごま油 米油 白すりごま 白ごま(ねり) 油	815	17.4	
14	月	牛乳	「リクエスト給食」 ピビンバ(混ぜ込み) ジャンボ揚げぎょうざ チンゲン菜ともやしのスープ 果物(冷凍みかん)	レンズ豆 豚ひき肉 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら チンゲンサイ	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし みかん	米 大麦 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油 白すりごま 油	781	15.0	
15	火	牛乳	ごはん ★厚焼き玉子 キャベツと豚肉の炒め 秋なすと厚揚げのみそ汁	大豆 ★卵 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 水菜 にら 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし なす 大根	米 砂糖	米油	723	17.0	
16	水	牛乳	★チーズトースト(じゃこ入り) ★豆乳のクラムチャウダー オニオンドレッシングサラダ 果物(ぶどう)	ベーコン 大豆 ★あさり 豆乳	チーズ ★しらす干し 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ粉 水菜	たまねぎ マッシュルーム 大根 コーン ぶどう	食パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	マヨネーズ(エッグフリー) 米油 バター オリーブ油	768	15.5	
17	木	中間考査(給食はありません)										
18	金	牛乳	「まごはやさしい献立」 豆わかごはん ★鮭の照り焼き 野菜のごま和え のこのこ汁 	大豆 ★鮭 厚揚げ みそ	炊き込みわかめの素 牛乳 昆布	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ えのきたけ 干しいたけ なめこ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	白すりごま	707	21.4	
21	月	敬老の日										
22	火	国民の休日										
23	水	秋分の日										
24	木	牛乳	「お彼岸献立」 萩ごはん ★焼きししゃも かぼちゃの甘煮 豆乳みそ汁 	小豆 厚揚げ 豆乳 みそ	牛乳 ★ししゃも 昆布 わかめ	かぼちゃ にんじん 小松菜	枝豆 ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃが芋	米油	735	15.6	
25	金	牛乳	「リクエスト給食」 スパゲティラタトゥイユ パリパリサラダ フルーツポンチ	ベーコン とり肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ なす ズッキーニ きゅうり キャベツ みかん缶 パイナップル缶 桃缶	スパゲティ 砂糖 ワンタンの皮	オリーブ油 米油 油	741	14.3	
28	月	牛乳	「リクエスト給食」 さつまいもごはん ★鯖のカレーしょうゆ焼き もやしと小松菜のからしあえ みそ汁 	★さば 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 さつまい芋 片栗粉 砂糖 じゃが芋	黒ごま 米油 ごま油 白ごま	758	17.4	
29	火	牛乳	「リクエスト給食」 ハヤシライス こんにゃくサラダ 抹茶ムース	豚肉 レンズ豆	牛乳 クリーム アガー	にんじん トマトピューレ ほうれん草 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ しらたき	米油 バター ごま油	845	13.4	
30	水	牛乳	「リクエスト給食」 麦ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のいそあえ すまし汁	とり肉 豆腐	牛乳 のり 昆布	小松菜 にんじん	生姜 もやし 大根	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	742	16.4	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

※★印はアレルギー対応食品になります。

※給食委員会が企画してくれた「リクエスト給食」を実施します。お楽しみに！



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	769	16.0	30.9	3.0	398	120	3.6	280	0.35	0.50	20	8.4