



9月 献立表



令和6年度 練馬区立上石神井中学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらき			エネルギー たんぱく質
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
2	月	○	坦々麺(たんたんめん) 野菜チップス	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆乳	中華めん ごま油 米油 白すりごま 白ごま(ねり) じゃが芋	にんにく 生姜 だけのこ たまねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜 かぼちゃ ゴーヤ	892 40.2
3	火	○	ココア揚げパン カレーポトフ コーンきゅうりサラダ	牛乳 大豆 豚肉 ウインナー	ココアパン 油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり コーン	759 27.1
4	水	○	白米ご飯 鶏の香味焼き ★切干大根のごま炒め 豆腐とかぼちゃの味噌汁	★粉かつお 牛乳 昆布 とり肉 豚肉 油揚げ 厚揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく にんじん 切干大根 さやいんげん ごぼう かぼちゃ 小松菜	802 40.7
5	木	○	えびピラフ フライドポテト(豆バジル) イタリアンスープ(卵チーズ)	牛乳 えび レンズ豆 大豆 鶏肉 卵 チーズ	米 玄米 米油 バター じゃが芋 片栗粉 パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 小松菜	818 31.7
6	金	○	白米ご飯 ★五色煮 ★鯛の蒲焼きゴマ付き 油揚げとキャベツのみそ汁	★いわし ★粉かつお 牛乳 大豆 刻み昆布 昆布 厚揚げ みそ	米 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 白ごま	生姜 にんじん 干しいたけ 大根 れんこん ごぼう グリーンピース キャベツ えのきたけ 小松菜	827 34.0
9	月	○	重陽の節句菊花寿司 菊花焼売 菊花玉子汁	牛乳 昆布 鶏肉 豚肉 油揚げ 厚揚げ 大豆 レンズ豆 卵	米 玄米 砂糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	にんじん 干しいたけ 菊 さやいんげん たまねぎ 生姜 コーン 小松菜	786 37.5
10	火	○	豆わかご飯 ★肉じゃがの無水煮 けんちん汁	★粉かつお 牛乳 わかめ 大豆 豚肉 昆布 厚揚げ	米 玄米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ グリーンピース ごぼう 大根 小松菜	784 33.9
11	水	○	★ガバオライス(白米) (タイ王国) ★ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) タピオカフルーツミルク(南米)	★ナンプラー(いわし) 牛乳 鶏肉 レンズ豆 大豆 生クリーム	米 米油 砂糖 春雨 ごま油 タピオカ	にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン 赤ピーマン キャベツ もやし きゅうり レモン みかん缶 パインアップル缶	798 33.6
12	木	○	白米ご飯 ★高野豆腐のそぼろ煮(丼) 沢煮碗	★粉かつお 牛乳 豚肉 高野豆腐 レンズ豆 昆布 鶏肉 厚揚げ	米 米油 砂糖 片栗粉 しらたき	生姜 にんじん 干しいたけ グリーンピース 大根 小松菜	786 40.1
13	金	○	★エビいかホタテのパエリア コンフライドポテト ミネストローネ	★ベビーホタテ貝の水煮 牛乳 えび いか 豚肉 大豆	米 玄米 オリーブ油 米油 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン コーン セロリ 生姜 にんじん トマト缶 グリンピース	792 37.6
17	火	○	月見ご飯 月見汁 ★鯖の文化干し ★大根のおろし煮	★鯖 ★粉かつお 牛乳 とり肉 油揚げ 昆布 厚揚げ	米 玄米 里芋 砂糖 白玉粉	ごぼう にんじん グリンピース えのきたけ 大根 かぼちゃ 白菜 小松菜	805 34.3
18	水	○	生姜ご飯(高知郷土料理) ★ししゃもの南蛮漬け ★ぐる煮(高知郷土料理)	★ししゃも ★粉かつお 牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ	米 玄米 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん さやいんげん ねぎ 干しいたけ 大根 グリンピース	792 33.9
20	金	○	白米ライス ポークカレー甘口 キャベツとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト レンズ豆	米 米油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 コーン	868 26.3
24	火	○	白米ご飯 のっぺい汁 豆腐の肉味噌焼き えのきとキャベツのごま和え	牛乳 豆腐 レンズ豆 大豆 みそ 昆布 厚揚げ 豚肉	米 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 こんにゃく	生姜 ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ にんじん 大根 小松菜	773 34.7
25	水	○	キムチチャーハン 切り干し炒めナムル 肉団子入り中華スープ	牛乳 レンズ豆 卵 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ	米 玄米 ごま油 米油 白ごま 片栗粉 春雨	干しいたけ ねぎ ピーマン キムチ(70不使用) にんにく 切干大根 にんじん もやし 小松菜 生姜 白菜 きくらげ	799 36.9
26	木	○	★あんかけえび焼きそば 生揚げの中華スープ	★なると 牛乳 豚肉 えび 厚揚げ	中華めん ごま油 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん だけのこ たまねぎ 白菜 もやし 干しいたけ きくらげ グリーンピース には	759 37.4
27	金	○	★深川飯 南瓜のそぼろあんかけ 豚汁	★あさり 牛乳 豚肉 昆布 厚揚げ 油揚げ みそ	米 玄米 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ グリーンピース かぼちゃ ごぼう 大根 小松菜	770 35.1
30	月	○	白米ご飯 厚焼き玉子 キャベツと豚肉の炒め 秋なすと厚揚げの味噌汁	牛乳 大豆 卵 豚肉 昆布 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ とうな キャベツ もやし には なす 大根 小松菜	782 35.1

★赤文字の献立は本校のアレルゲン入り献立です。

◎ 果物は出回り状況により変わります。食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★ 今月の実施回数18回 (1年18回 2年15回 3年18回)



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	800	155	35.0	28.9	3.6	468	5.0	379	0.58	0.63	40	9.8
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

日本食品標準成分表が2020年に改訂されエネルギーの算出方法が改訂されたため エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

早寝 早起き 朝ごはん

★ ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。