

9月のこんだて



大泉中学校

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
935kcal 28.6g 牛乳 なす入りドライカレー わかめサラダ	786kcal 32.1g 牛乳 二色サンド スパニッシュオムレツ バミセリスープ	841kcal 32.9g 牛乳 五目旨煮丼 中華サラダ	927kcal 33.5g 牛乳 ジャージャー麺 カラフルサラダ みかん入りミルクゼリー	809kcal 35.1g 【重陽の節句献立】 牛乳 菊花寿司 鯖(さば)のごま味噌焼き 野菜のおかか和え しゃべこと汁
10(月)	11(火)③	12(水)③ 試食会	13(木)③	14(金)①②
789kcal 31.4g 牛乳 フレンチトースト パインパン 鶏肉とコーンの揚げ煮 ごまドレッシングサラダ	804kcal 35.3g 牛乳 ごはん しらすのふりかけ 野菜のごま和え 豚肉の三州煮	814kcal 37.6g 【敬老の日献立】 「まごわやさしい」 牛乳 豆わかごはん まぐろの石垣フライ 即席漬け 豆腐団子汁	828kcal 34.3g 牛乳 ツナチーズロールパン りんごジャムサンド ひじきサラダ ポークシチュー	790kcal 28.1g 牛乳 中華ちまき ワンタンスープ くだもの
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
敬老の日 	840kcal 37.5g 牛乳 五穀ごはん イカと大豆のかりんとからめ お浸し かきたま汁	845kcal 34.6g 【郷土食～埼玉～】 牛乳 ☆かてめし 厚焼き卵 ごま酢和え じゃが芋のみそ汁	756kcal 33.2g 牛乳 揚げパン(きなこ味) ガーリックトースト 豆腐とえびのケチャップ煮 くだもの	851kcal 31.4g 【秋分の日献立】 牛乳 さつま芋ごはん さんまの筒煮 もやしのからし和え のっぺい汁
24(月)	25(火) 連合陸上	26(水)	27(木)	28(金)
879kcal 33.4g 牛乳 サーモンクリーム スパゲティー キャベツのサラダ	849kcal 30.7g 牛乳 マーボー豆腐丼 ハニーサラダ	797kcal 33.3g 牛乳 豆ひじきご飯 ししゃものから揚げ 具だくさんのみそ汁 くだもの	期末試験 	872kcal 32.3g 【十五夜献立】 牛乳 ピリ辛焼肉丼 わかめスープ おかしな目玉焼き

☆ ○で書かれている学年・クラスは給食がありません。
☆ 都合により変更する場合があります。
☆ 学校納入金引き落とし日9/18(火)

【生徒1回あたりの平均摂取栄養価】

学校給食実施基準 大泉中学校
エネルギー 850kcal 834kcal



平成24年 7月				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
2	月	【半夏生献立】 たこめし 白身魚のマヨネーズ焼き きゅうりのおかか和え かぼちゃの味噌汁	○	油揚げ たこ ホキ味噌 糸削り節	牛乳のり	かぼちゃ 小松菜 にんじん	ごぼう 玉ねぎ しめじ とうもろこし きゅうり	米 もち米 砂糖	油 ごま マヨネーズ	芋類
3	火	ピザバーガー フライドポテト イタリアンスープ さくらんぼ	○	ベーコン ハム 鶏肉 白いんげん豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし さくらんぼ	ミルクパン じゃがいも	油	小魚類
4	水	四川豆腐丼 カラフルサラダ	○	豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん 青梗菜 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり たけのこ 干し椎茸 とうもろこし	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油	種実類
5	木	冷やし中華 ミニトマト マドレーヌ	○	豚肉 卵	牛乳	にんじん	きゅうり もやし レモン ミニトマト	中華めん 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ごま パター	海藻類
6	金	【七夕献立】 夏ちらし ちくわの二色揚げ 七夕汁 巨峰	○	鶏肉 油揚げ 卵 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	かんぴょう 干し椎茸 れんこん 枝豆 ねぎ 巨峰	米 砂糖 小麦粉 麩 でんぷん そうめん	油 ごま	淡色野菜
9	月	チンジャオロース丼 ひじきサラダ 杏仁豆腐	○	豚肉	牛乳 ひじき 粉寒天	赤・青ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	芋類
#	火	ウイナードックパン 枝豆ポテト 春雨スープ とうもろこし	○	フランクフルト 鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 枝豆 もやし 干し椎茸 玉ねぎ とうもろこし	ミルクパン じゃがいも 春雨	油 パター ごま油	緑黄色野菜
#	水	ゆかりごはん まぐろと大豆の東煮 ごま和え かきたま汁	○	かじきまぐろ 卵 豆腐 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ えのき しめじ ねぎ	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	海藻類
#	木	夏野菜カレー オニオンドレッシングサラダ	○	鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり とうもろこし 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 中ザラ糖	油 パター ごま油	きのこ類
#	金	しらすとわかめのごはん 擬製豆腐のあんかけ 貝だくさんの味噌汁	○	鶏肉 大豆 押し豆腐 卵 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん 小松菜	干し椎茸 玉ねぎ だいこん こんにゃく えのき ねぎ	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ごま	果物類
#	火	ミルクパン なすのミートグラタン 野菜の千切りスープ プラム	○	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ なす トマト缶 キャベツ プラム	ミルクパン 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 パター	小魚類
#	水	炒飯（チャーハン） 春巻き 広東スープ	○	焼き豚 なたと 豚肉 豆腐 うずら卵 鶏肉	牛乳	グリーンピース いら にんじん 青梗菜	とうもろこし 玉葱 たけのこ しょうが たけのこ 干し椎茸 白菜 ねぎ もやし	大麦 米 春巻きの皮 春雨 小麦粉 でん粉	油 ごま油	種実類
#	木	冷やしきつねうどん かき揚げ ミニトマト	○	油揚げ ちくわ えび いか	牛乳	にんじん	きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ 糸みつば ミニトマト	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	豆類
#	金	【郷土食～沖縄県～】 じゅーしいー ゴーヤチャンプルー わかめスープ パインゼリー	○	豚肉 粉かつお 大豆 卵 生揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん にがうり	にんにく しょうが あさつき 玉ねぎ もやし ねぎ たけのこ バイン缶	米 じゃがいも	油 ごま	緑黄色野菜
夏季休業日										
9/3	月	なす入りドライカレー わかめサラダ	○	豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん グリンピース	玉ねぎ 干しぶどう にんにく しょうが なす きゅうり もやし 福神漬	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 パター ごま油 ごま	きのこ類

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。



1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
7月分平均	838	31.6	26	399	3.1	304	0.39	0.57	22	6.2	4
基準値	850	19~35	23.6~28.3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満