

9月のこんだて



※都合により献立内容を変更する場合があります。

※【3年生・3-10】13日(金)～15日(日)修学旅行のため13日(金)と17日(火)の給食はありません。(17日(火)は振替休日)

※13日(金)は試食会です。給食で人気の献立を用意してお待ちしております。

大泉中学校

日 9/1	月 9/2	火 9/3	水 9/4	木 9/5	金 9/6	土 9/7
	【2学期 始業式】			【郷土料理】埼玉県	【フランス料理】	
	秋野菜カレー 牛乳 オニオンドレッシングサラダ	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ぼん酢和え ほうとう汁	五目あんかけ焼きそば 牛乳 揚げ春巻き ぶどう	きんぴらごはん 牛乳 みそポテト ごま汁	ピラフ 牛乳 鮭のムニエル ラタトゥイユ添え ひよこ豆と野菜のスープ	
9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13★	9/14★
					【郷土料理】沖縄 〈試食会〉	
	ごはん 牛乳 豆腐とエビのチリソース にらと卵のスープ 黒ごまプリン	抹茶揚げパン 牛乳 あさりのチャウダー シーザーサラダ	キムチチャーハン 牛乳 じゃがいもの オイスターソース炒め 肉団子と春雨のスープ	ごはん 牛乳 豆腐の肉味噌焼き 小松菜のごまあえ いなか汁	タコライス 牛乳 アーサー汁 サーターアンダギー	
9/15★	9/16★ 敬老の日	9/17★	9/18	9/19★	9/20	9/21
		【行事食】中秋の名月		小中連携献立 (大泉東小学校)		
		秋の香りごはん 牛乳 野菜のごまあえ いわしのつみれ汁 お月見団子(黒みつ)冷	カレーピラフ 牛乳 鉄骨サラダ 揚げアップルパイ	なすとツナの トマトスパゲッティ 牛乳 大泉東小のコールスローサラダ 梨	ごはん 牛乳 鶏肉の辛みそ焼き 大豆のひじき煮 豆腐のごまみそ汁	
9/22	9/23 振替休日	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28
		鶏ねぎごぼう丼 牛乳 はたけ汁 蒸し芋のはちみつ餡	チキンライス 牛乳 チーズオムレツ かりかりポテトサラダ	ごはん 牛乳 骨太ふりかけ 肉豆腐(麩と芋なし) キャベツの甘みそ和え	セルフフィッシュサンド 牛乳 野菜のポトフ	
9/29	9/30					
	ごはん 牛乳 白身魚の紅葉焼き 白菜漬けゆず風味 高野豆腐のけんちん汁					

令和6年

9月献立表

大泉中学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2月	【2学期 始業式】 秋野菜カレー 牛乳 オニオンドレッシングサラダ	豚肩肉 飲用牛乳 (200ml)		精白米 米サラダ油 ジャがいも 薄力粉 有塩バター ざらめ糖 上白糖		しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす 青ピーマン 西洋かぼちゃ トマト缶 キャベツ こまつな コーン缶		746	11.2	30.9	2.0
3火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ぼん酢和え ほうとう汁	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 油揚げ 豚肩肉 白みそ 赤みそ		精白米 上白糖 冷凍ほうとう		しょうが はくさい こまつな にんじん ゆず果汁 干しいたけ だいこん 西洋かぼちゃ 根深ねぎ ほうろくそう		807	17.7	28.8	3.0
4水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 揚げ春巻き ぶどう	豚肩肉 むきえび いか うずら卵水煮 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉		むし中華めん油付き 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 普通はるさめ 春巻きの皮 揚げ油		にんにく たまねぎ たけのご水煮 にんじん 干しいたけ 緑豆もやし はくさい こまつな しょうが キャベツ 巨峰		778	17.5	33.4	3.5
5木	【郷土料理】埼玉県 きんぴらごはん 牛乳 みそポテト ごま汁	豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) 赤みそ 鶏むね肉 木綿豆腐 白みそ		精白米 米サラダ油 つきこんにやく 上白糖 ごま油 白ごま 揚げ油 じゃがいも 薄力粉 三温糖		ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ こまつな		736	13.5	27.8	3.1
6金	【フランス料理】 ピラフ 牛乳 サーモンのムニエル ラトウイユ添え ひよこ豆と野菜のスープ	ウインナー 飲用牛乳 (200ml) カラフトサーモン ベーコン ひよこまめ		精白米 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 オリーブ油 上白糖 ジャがいも		たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 グリーンピース にんにく なす ズッキーニ 青ピーマン トマト缶 しょうが パセリ		763	17.3	35.4	3.6
9月	ごはん 牛乳 豆腐とエビのチリソース にらと卵のスープ 黒ごまプリン	飲用牛乳 (200ml) むきえび 木綿豆腐 鶏もも肉 鶏卵 アガー 豆乳 生クリーム		精白米 でん粉 米サラダ油 三温糖 練りごま 上白糖 黒砂糖		干しいたけ たけのご水煮 にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ いら ぶなしめじ		833	12.4	36.5	2.2
10火	抹茶揚げパン 牛乳 あさりのチャウダー シーザーサラダ	飲用牛乳 (200ml) ベーコン 鶏もも肉 調理用牛乳 あさり水煮 粉チーズ		米粉パン グラニュー糖 揚げ油 米サラダ油 ジャがいも 有塩バター 薄力粉 上白糖 オリーブ油 食パン		にんにく たまねぎ にんじん クリームコーン缶 パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン缶		859	14.1	45.7	3.5
11水	キムチチャーハン 牛乳 じゃがいものオイスターソース炒め 肉団子と春雨のスープ	豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) じゃがいも オイスターソース炒め 鶏ひき肉 冷蔵液卵(殺菌)		精白米 米サラダ油 上白糖 ごま油 じゃがいも でん粉 普通はるさめ		にんにく 切干しいたけ たまねぎ いら にんじん はくさいキムチ 青ピーマン 赤ピーマン 根深ねぎ しょうが はくさい		752	15.9	27.6	4.1
12木	ごはん 牛乳 豆腐の肉味噌焼き 小松菜のごまあえ いなか汁	飲用牛乳 (200ml) 押し豆腐 豚ひき肉 赤みそ 白みそ 油揚げ		精白米 米サラダ油 上白糖 三温糖 練りごま白 白ごま さといも		しょうが 根深ねぎ ぶなしめじ こまつな 緑豆もやし にんじん ほんしめじ だいこん ごぼう		773	16.7	29.6	3.6
13金	【郷土料理】沖縄県/試食会 タコライス 牛乳 アーサー汁 サーターアランダギー	豚ひき肉 飲用牛乳 (200ml) 黄だいず 木綿豆腐 あおさ 冷蔵液卵(殺菌)		精白米 米サラダ油 上白糖 揚げ油 薄力粉 黒砂糖		にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ えのきたけ 根深ねぎ しょうが		836	13.4	25.9	2.7
17火	【行事食】中秋の名月 秋の香りごはん 牛乳 野菜のごまあえ いわしのつみれ汁 お月見団子(黒みつ)	鶏もも肉 飲用牛乳 (200ml) 油揚げ いわしつみれ きな粉		精白米 さつまいも 上白糖 白ごま さといも でん粉 冷凍白玉団子 黒砂糖		にんじん ぶなしめじ 干しいたけ さやいんげん はくさい こまつな ごぼう だいこん しょうが		743	14.6	21.7	3.4
18水	カレーピラフ 牛乳 鉄骨サラダ 揚げアップルパイ	ソーセージ(レバー) 飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ 芽ひじき サラダチーズ		精白米 有塩バター 上白糖 米サラダ油 ざらめ糖 ぎょうざの皮 揚げ油		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 キャベツ レモン りんご缶		782	11.5	33.1	2.9
19木	【小中連携献立】大泉東小学校 大泉東小のなすと ツナのトマトスパゲッティ 牛乳 大泉東小のコールスローサラダ 梨	ツナ パルメザンチーズ 飲用牛乳 (200ml)		スパゲティハーフ(卵なし) オリーブ油 米サラダ油 上白糖		パセリ なす にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ キャベツ コーン缶 なし		743	15.2	30.9	3.4
20金	ごはん 牛乳 鶏肉の辛みそ焼き 大豆のひじき煮 豆腐のごまみそ汁	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 赤みそ 芽ひじき 油揚げ 黄だいず 木綿豆腐 白みそ		精白米 米サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも 白ごま		しょうが にんにく にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん こまつな		765	17.8	31.3	3.0
24火	鶏ねぎごぼう丼 牛乳 はたけ汁 蒸し芋のはちみつ餡	鶏むね肉 飲用牛乳 (200ml) 白みそ 赤みそ		精白米 でん粉 薄力粉 揚げ油 三温糖 さつまいも はちみつ 水あめ		しょうが 根深ねぎ ごぼう たまねぎ だいこん にんじん こまつな レモン果汁		819	16.3	18.1	2.9
25水	チキンライス 牛乳 チーズオムレツ かりかりポテトサラダ	鶏もも肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏ひき肉 冷蔵液卵(殺菌) 調理用牛乳 サラダチーズ		米サラダ油 精白米 有塩バター 三温糖 揚げ油 ジャがいも 上白糖		にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 グリーンピース トマトジュース パセリ キャベツ こまつな コーン缶 にんにく		833	18.0	38.1	3.8
26木	ごはん 牛乳 骨太ふりかけ 肉豆腐(麩と芋なし) キャベツの甘みそ和え	飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ 糸削り 刻み昆布 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ		精白米 白ごま上白糖 米サラダ油 つきこんにやく 三温糖 ごま油		たまねぎ にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん		795	17.2	30.9	3.1
27金	セルフフィッシュサンド 牛乳 野菜のポトフ	まかじき 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 豚肩肉 ウインナー		無塩パン でん粉 薄力粉 揚げ油 マヨネーズ(エッグフリー) 三温糖 米サラダ油 ジャがいも		しょうが ごぼう キャベツ にんにく にんじん たまねぎ		818	19.1	41.0	2.7
30月	ごはん 牛乳 白身魚の紅葉焼き 白菜漬けゆず風味 高野豆腐のけんちん汁	飲用牛乳 (200ml) たら 鶏もも肉 凍り豆腐		精白米 マヨネーズ(エッグフリー) 米サラダ油 さといも		にんじん はくさい きゅうり ゆず だいこん 干しいたけ こまつな 根深ねぎ		733	20.0	30.0	2.5

※ 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19回

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 (ugRAE)	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	785	15.7	31.5	3.1	377	117	3.1	266	0.32	0.49	18	7.1

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。