

令和7年

9月献立表

大泉西中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	コメツコカレーライス 飲用牛乳 ひじきとコーンのサラダ 	豚肉 レンズ豆 まぐろ	牛乳 ひじき	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油	772	13.3	27.5	2.8
2	火	麦ごはん 飲用牛乳 麻婆なす豆腐  大根のナムル	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	生姜 干しいたけ ねぎ たけのこ たまねぎ なす にんにく 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 揚げ油 白ごま	706	15.6	30.5	3.2
3	水	★味噌ラーメン 飲用牛乳 ★大豆入り青のりポテト	豚ひき肉 みそ 大豆	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ コーン ねぎ	中華めん 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 揚げ油	708	16.5	31.7	4.0
4	木	麦ごはん 飲用牛乳 銀さわらの塩麹焼き 切り干し大根の含め煮 ★豚汁	銀さわら さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	生姜 切干大根 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米油	693	19.3	26.5	3.0
5	金	焼肉チャーハン 飲用牛乳 華風きゅうり にらたまスープ くだもの(梨) 	豚肉 かまぼこ とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 にら	生姜 にんにく ねぎ きゅうり たまねぎ なし	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま 米油	705	14.3	36.1	3.0
8	月	カラフルピラフ 飲用牛乳 ★クリスマスチキン あさりとキャベツのトマトスープ	ベーコン まぐろ缶 とり肉 あさり	牛乳	にんじん 赤ピーマン トマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ コーン 枝豆 生姜 セロリー キャベツ	米 大麦 小麦粉 コーンフレーク じゃが芋 砂糖	米油 揚げ油	840	16.0	35.6	3.8
9	火	枝豆入りひじきごはん 飲用牛乳 菊花蒸し  野菜のからしあえ ちくわぶ入り五目汁	とり肉 油揚げ 豚ひき肉 卵 豚肉	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 コーン 生姜 ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ 大根 しめじ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ちくわぶ	米油	725	18.9	27.8	3.6
10	水	パン2種(黒砂糖&チーズ) 飲用牛乳 なすとペンネのミートグラタン  野菜と豆のスープ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ トマトジュース パセリ	にんにく たまねぎ なす キャベツ マッシュルーム	黒砂糖パン チーズパン マカロニ 砂糖 小麦粉	米油 揚げ油 バター	772	16.5	38.6	3.6
11	木	麦ごはん 飲用牛乳 さばのカレー醤油焼き 磯香和え ★肉じゃが	さば 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	米油	750	18.1	26.9	2.8
12	金	麦ごはん 飲用牛乳 厚揚げとトマトの中華旨煮 ★バリバリサラダ  くだもの(ぶどう)	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん トマト	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 大根 キャベツ 干しいたけ もやし きゅうり コーン ぶどう	米 大麦 片栗粉 砂糖 ワンタンの皮	米油 揚げ油 ごま油	736	15.6	32.5	2.3
16	火	衣笠丼 飲用牛乳 さつまいもの味噌汁  白ごま豆乳プリン	とり肉 油揚げ 卵 みそ 豆乳	牛乳 アガー クリーム	わけぎ にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	ねりごま	855	14.7	32.2	3.1
17	水	じゃこ菜めし 飲用牛乳 ひじき入り卵焼き 野菜の生姜醤油あえ 沢煮椀	鶏ひき肉 卵 豚肉 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ 生姜 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	白ごま 米油	653	17.6	28.9	3.5
18	木	バエリア 飲用牛乳 キャラメルポテト  イタリアン卵スープ	とり肉 いか えび あさり 卵	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン ピーマン トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ	米 大麦 さつま芋 砂糖 パン粉	米油 オリーブ油 揚げ油 バター	794	15.1	29.8	2.7
19	金	わかめごはん 飲用牛乳 ししゃもの二色揚げ 油麩と野菜の煮物 ずんだもち 	豚肉	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも 青のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ 枝豆	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 しらす 油麩 砂糖 白玉団子	油 米油	887	14.8	28.7	3.2
22	月	ガーリックフランス 飲用牛乳 海藻サラダ  かぼちゃのシチュー	とり肉	牛乳 海藻 クリーム	パセリ にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン たまねぎ マッシュルーム	ソフトフランスパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター マーガリン 米油 白ごま	715	13.8	43.8	3.5
24	水	チリビーンズライス 飲用牛乳 ハニードレッシングサラダ  くだもの(梨)	豚ひき肉 大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん トマトジュース トマトピューレ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり なし	米 大麦 砂糖 じゃが芋 はちみつ	米油 揚げ油	745	14.0	25.7	2.8
25	木	麦ごはん 飲用牛乳 鮭フライ  ゆで野菜 具だくさんごまみそ汁	鮭 とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし ごぼう ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉	揚げ油 ごま油 白すりごま	729	17.6	27.4	2.7
26	金	なすのトマトスパゲティ 飲用牛乳 小松菜サラダ  ダイスチーズケーキ	豚ひき肉 大豆 まぐろ 卵	パルメザンチーズ 牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 トマトジュース 小松菜	なす にんにく たまねぎ エリンギ もやし キャベツ レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	米油 油 バター	823	16.4	38.6	3.0
29	月	ルーローハン 飲用牛乳 中華風たまごスープ フロズンヨーグルト	豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	817	16.2	32.8	2.7
30	火	麦ごはん 飲用牛乳 いわしの蒲焼き  野菜のごまみそ かぼちゃの味噌汁	いわし みそ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ 小松菜	生姜 もやし キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	揚げ油 白ごま ねりごま	721	15.4	27.8	2.8

※ 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20回

太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

【9月の大泉地区産食材の使用予定】 1日(月)：じゃがいも 2日(火)：なす 26日(金)：なす

★は、給食委員会のリクエストアンケート上位の料理です。

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	757	15.9	31.5	3.1	374	109	3.1	235	0.33	0.43	15	7.4