

令和8年

9月献立表

大泉西中学校

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		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 火	コメッコカレーライス 飲用牛乳 茎わかめのサラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン	米 大麦 ジャが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油 白ごま	743	13.0	26.0	2.9
2 水	豚キムチ丼 飲用牛乳 トックスープ くだもの（冷凍白桃）	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キムチ ねぎ もやし 生姜 大根 たけのこ 白桃	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	ごま油 米油	746	16.0	24.7	3.4
3 木	麦ごはん 飲用牛乳 鮭の南蛮漬け 小松菜のしらす和え かぼちゃの味噌汁 	鮭 油揚げ みそ	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん かぼちゃ	ねぎ キャベツ たまねぎ	米 大麦 片栗粉 米粉 砂糖	揚げ油	705	18.2	25.1	3.0
4 金	チリビーンズライス 飲用牛乳 あさりとアスパラのサラダ くだもの（梨） 	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 あさり	牛乳	にんじん トマトジュース トマトピューレ アスパラガス	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 もやし なし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 揚げ油 ごま油	738	15.2	24.5	2.9
7 月	パン2種（小松菜&米粉） 飲用牛乳  ムサカ ひよこ豆のスープ 世界の料理 ～ギリシャ～	豚ひき肉 ベーコン とり肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	トマトピューレ にんじん バセリ	なす にんにく たまねぎ マッシュルーム 生姜 キャベツ	東京産コマツナパン 米粉パン ジャが芋 小麦粉	米油 バター	710	17.9	40.4	3.7
8 火	こぎつねごはん 飲用牛乳 ししゃもの石垣揚げ 豚汁 水ようかん	鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 寒天	にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 米粉 ジャが芋 こんにゃく あん	米油 揚げ油 白ごま 黒ごま	833	17.4	35.1	3.1
9 水	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 重陽の節句献立	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 木	なすのトマトスバゲティ 飲用牛乳  小松菜サラダ 人参オレングケーキ	豚ひき肉 大豆 まぐろ缶 卵	パルメザンチーズ 牛乳	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 オレングジュース	スバゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	米油 揚げ油 バター	770	16.2	34.2	2.6
11 金	麦ごはん 飲用牛乳 厚揚げとトマトの中華旨煮 華風きゅうり  くだもの（ぶどう食べ比べ）	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 干ししいたけ きゅうり ぶどう	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	719	15.7	33.9	2.3
15 火	麦ごはん 飲用牛乳 さんまの蒲焼き  野菜のごまみそ 和風かき玉汁	さんま みそ 豆腐 卵	牛乳	にら	生姜 もやし キャベツ きゅうり えのきたけ	米 大麦 米粉 片栗粉 砂糖	揚げ油 白ごま 白ごま	709	14.7	33.6	2.6
16 水	五目あなかやきそば 飲用牛乳  大学芋	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ 干ししいたけ たまねぎ 白菜 もやし	中華めん 砂糖 片栗粉 粉 さつま芋 水あめ	ごま油 米油 揚げ油 黒ごま	785	15.6	28.1	2.9
17 木	麦ごはん 飲用牛乳 さばのカレー醤油焼き 磯香和え 韓国風肉じゃが	さば 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	米油 ごま油 白ごま	750	18.1	27.6	2.7
18 金	麦ごはん 飲用牛乳 味噌カツ  野菜の香り漬け 八杯汁 郷土料理 ～愛知県～	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく きゅうり 大根 生姜 干ししいたけ ねぎ	米 大麦 小麦粉 米粉 パン粉 砂糖	揚げ油 ごま油 白ごま	721	18.4	26.8	3.0
24 木	麦ごはん 飲用牛乳 油淋鶏（ユーリンチー） 中華サラダ 青梗菜のかきたまスープ	とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり もやし たまねぎ あらびきくらげ	米 大麦 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油	780	15.9	34.3	2.8
25 金	あぶ玉丼 飲用牛乳  野菜の梅のり和え お月見みたらし団子 十五夜献立	とり肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ もやし 梅干し	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉粉	ごま油	795	15.3	26.9	2.8
28 月	ガーリックフランス 飲用牛乳  かぼちゃのシチュー 大根のツナサラダ	とり肉 まぐろ缶	牛乳 クリーム	バセリ にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり 大根 コーン	ソフトフランスパン じゃが芋 小麦粉 米粉 砂糖	バター マーガリン 米油	749	14.7	44.7	3.1
29 火	麦ごはん 飲用牛乳 麻婆なす豆腐  大根のナムル  くだもの（梨）	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	生姜 干ししいたけ たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ なす 大根 きゅうり なし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 揚げ油 白ごま	718	15.3	30.0	3.1
30 水	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 利休汁	銀さわり さつま揚げ とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	生姜 切干大根 干ししいたけ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米油 白すりごま	654	18.9	25.9	3.0

※ 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

【9月の大泉地区産食材の使用予定】 3日(木)：たまねぎ 4日(金)：アスパラガス 8日(火)：じゃがいも 24日(木)：きくらげ

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 (μgRAE)	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	742	16.4	30.6	3.0	368	108	3.0	219	0.35	0.42	12	6.6