

令和6年

9月献立表

大泉西中学校

実施日	日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量							
				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群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)				
2	月		チキンカレー 飲用牛乳 じゃこの梅ドレサラダ	とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく 生姜 りんご たまねぎ セロリー もやし キャベツ きゅうり 梅	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター ごま油	729	13.8	27.0	3.0				
3	火		麦ごはん 飲用牛乳 魚の西京焼き 切り干し大根の含め煮 かぼちゃの味噌汁	銀さわら みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	切干大根 干しいたけ たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖	米油	642	17.9	22.0	2.9				
4	水		なすのトマトスパゲティ 飲用牛乳 小松菜サラダ くだもの(梨)	豚ひき肉 大豆 まぐろ缶	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 なし	スパゲティ 砂糖	米油 揚げ油	685	16.9	33.8	2.6				
5	木		カラフルピラフ 飲用牛乳 鶏肉のパーベキューソース 大豆入りトマトスープ	ベーコン まぐろ缶 とり肉 大豆	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 りんご ねぎ レモン キャベツ	米 大麦 砂糖	米油	732	17.5	34.1	3.4				
6	金		麦ごはん 飲用牛乳 麻婆なす豆腐 塩ナムル	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ なす もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 揚げ油	696	15.8	30.3	3.0				
9	月		枝豆入りひじきご飯 飲用牛乳 菊花蒸し 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 大根 しめじ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ちくわぶ	米油	729	17.8	31.7	3.3				
10	火		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				
11	水		麦ごはん 飲用牛乳 鮭の南蛮漬け 華風きゅうり 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	ねぎ きゅうり にんにく ごぼう キャベツ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 白ごま 白すりごま	699	18.7	27.9	2.9				
12	木		高菜チャーハン 飲用牛乳 カリカリじゃこサラダ 春雨スープ くだもの(巨峰)	豚ひき肉 卵 とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	高菜漬 にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ きゅうり キャベツ もやし 白菜 たけのこ 干しいたけ ぶどう	米 大麦 砂糖 春雨	米油 ごま油 白ごま	697	15.5	31.5	3.4				
13	金		じゃこ菜めし 飲用牛乳 ひじき入り卵焼き 野菜のからしあえ 厚揚げの味噌汁	鶏ひき肉 卵 厚揚げ みそ	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 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖	白ごま 米油	678	18.2	30.5	3.8				
17	火		あぶ玉丼 飲用牛乳 野菜の梅のり和え お月見団子	とり肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし 梅干し	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉粉	ごま油	802	15.3	26.7	2.9				
18	水		バエリア 飲用牛乳 ABCトマトスープ サイダーボンチ	とり肉 いか えび あさり ベーコン レンズ豆	牛乳 寒天	にんじん 赤ピーマン ピーマン トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	米 大麦 マカロニ 砂糖 ジュース	米油 オリーブ油	699	15.5	21.1	2.6				
19	木		あしたばパン 飲用牛乳 ムサカ ひよこ豆のスープ	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 パセリ粉	なす にんにく たまねぎ マッシュルーム 生姜 キャベツ	あしたばパン じゃが芋 小麦粉	米油 バター	715	16.6	39.9	3.6				
20	金		麦ごはん 飲用牛乳 さばのにんにくみそ焼き 野菜のおかかあえ カレー肉じゃが	さば みそ 豚肉 大豆	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	にんにく ねぎ もやし キャベツ たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 白ごま 米油	766	18.8	28.2	2.9				
24	火		五目あんかけ焼きそば 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 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし	中華めん 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ	ごま油 米油 揚げ油 黒ごま	771	15.0	27.7	2.9				
25	水		秋刀魚ごはん 飲用牛乳 野菜とちくわの和え物 豚汁	さんま 竹輪 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	のり 牛乳	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油 米油	760	15.9	33.9	3.3				
26	木		豚キムチ丼 飲用牛乳 わかめとじゃがいものスープ りんごゼリー	豚肉 厚揚げ みそ とり肉	牛乳 わかめ アガー	にら にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キムチ ねぎ もやし 生姜 干しいたけ りんごジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま油 米油	727	16.0	23.5	3.4				
27	金		麦ごはん 飲用牛乳 のりの佃煮 すき焼き煮 和風サラダ	豚肉 焼き豆腐 うずら卵 かつお節	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しめじ 白菜 ねぎ 大根 コーン たまねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油 白ごま	702	16.0	30.1	2.5				
30	月		こぎつねごはん 飲用牛乳 ししゃもの二色揚げ 吉野汁	鶏ひき肉 油揚げ とり肉	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 でん粉	米油 揚げ油	717	16.4	33.0	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19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】 3日(火)：たまねぎ 6日(金)：なす 20日(金)：じゃがいも 24日(火)：たまねぎ 25日(水)：じゃがいも 26日(木)：じゃがいも

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	719	16.4	30.4	3.1	375	106	3.0	232	0.30	0.41	14	6.7