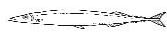
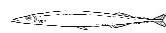


令和7年



9月献立表



練馬区立大泉北中学校

| 実施日 |   |                                                    | 主 な 材 料 と そ の 働 き       |                              |                              |                                                        |                                         |                      | 栄 養 価           |              |
|-----|---|----------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|-----------------|--------------|
| 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<br>(kcal) | エネルギー<br>(%) |
|     |   |                                                    | 1群                      | 2群                           | 3群                           | 4群                                                     | 5群                                      | 6群                   |                 |              |
| 1   | 月 | 牛乳<br>カレーライス<br>グリーンサラダ<br>果物（冷凍みかん）               | 豚肉                      | ★牛乳                          | にんじん 小松菜                     | にんにく 生姜<br>たまねぎ キャベツ<br>もやし みかん                        | 米 大麦 じゃが芋<br>ぎらめ 米粉 砂糖                  | 米油                   | 758             | 10.9         |
| 2   | 火 | 牛乳<br>キムタクご飯<br>★厚揚げの中華旨煮<br>華風きゅうり                | 豚肉 厚揚げ                  | ★牛乳                          | にんじん<br>チンゲンサイ               | たくあん キムチ ねぎ<br>生姜 にんにく 大根<br>干しいたけきゅうり<br>たまねぎ キャベツ    | 米 大麦 砂糖 片栗粉                             | ごま油 白ごま              | 712             | 17.1         |
| 3   | 水 | 牛乳<br>★スパゲティラタトゥイユ<br>枝豆サラダ(ツナ入り) 果物               | ベーコン とり肉 みそ<br>まぐろ缶     | ★牛乳                          | にんじん トマト缶                    | にんにく セロリー<br>たまねぎ なす<br>ズッキーニ キャベツ<br>枝豆 コーン 果物        | ★スパゲティ 砂糖                               | オリーブ油 米油             | 681             | 16.9         |
| 4   | 木 | 牛乳<br>ごはん<br>さばの塩焼きおろしぞえ<br>野菜のごま和え のこのご汁          | さば 豆腐 みそ                | ★牛乳                          | 小松菜 にんじん                     | 大根 キャベツ<br>えのきたけ<br>干しいたけ なめこ<br>ねぎ                    | 米 砂糖 里芋<br>こんにゃく                        | 白すりごま                | 709             | 18.0         |
| 5   | 金 | 牛乳<br>★ガバオライス<br>ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ)<br>フルーツポンチ       | 豚ひき肉 かまぼこ<br>えんどう豆      | ★牛乳 寒天                       | にんじん ピーマン<br>赤ピーマン           | にんにく たまねぎもやし<br>たけのこ キャベツ胡瓜<br>レモン みかん缶 桃缶<br>バインアップル缶 | 米 大麦 砂糖 春雨                              | 米油 ごま油               | 744             | 14.1         |
| 8   | 月 | 牛乳<br>高野豆腐のそぼろ丼<br>のっぺい汁 ★大豆入り大学芋                  | 豚ひき肉 高野豆腐<br>とり肉 油揚げ 大豆 | ★牛乳                          | にんじん 小松菜                     | 生姜 干しいたけ<br>グリーンピース 大根<br>ねぎ                           | 米 大麦 砂糖<br>こんにゃく 里芋<br>片栗粉 さつま芋<br>みずあめ | 米油 ★油 黒ごま            | 834             | 16.2         |
| 9   | 火 | 牛乳<br>菊花ごはん<br>★菊花しゅうまい 沢煮碗                        | とり肉 豚ひき肉 豆腐<br>油揚げ      | ★牛乳 ひじき                      | にんじん ほうれん草                   | しめじ 菊 生姜<br>たまねぎ 大根                                    | 米 大麦 砂糖 片栗粉<br>★しゅうまいの皮<br>こんにゃく        | 米油 ごま油               | 712             | 15.3         |
| 10  | 水 | 牛乳<br>★五目あんかけ焼きそば<br>青のりポテト ★杏仁豆腐                  | 豚肉 いか<br>さつま揚げ          | ★牛乳 青のり 寒天<br>★脱脂粉乳<br>★クリーム | にんじん<br>チンゲンサイ               | にんにく 生姜<br>たけのこ たまねぎ<br>白菜 もやし<br>干しいたけ 桃缶             | ★中華めん 砂糖<br>片栗粉 じゃが芋                    | 米油 ごま油<br>マーガリン      | 724             | 17.5         |
| 11  | 木 | 牛乳<br>ガーリックライス<br>★鮭の紅味噌ホワイトソース<br>キャベツとレンズ豆のスープ   | ベーコン 鮭<br>ウインナー<br>レンズ豆 | ★牛乳 ★クリーム                    | 小松菜 にんじん<br>ほうれん草 パセリ        | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ                           | 米 大麦 ★小麦粉                               | オリーブ油 米油<br>★バター     | 709             | 19.1         |
| 12  | 金 | 牛乳<br>切干しおこわ<br>肉じゃが 野菜のごまみそ                       | 豚ひき肉 油揚げ 豚肉<br>みそ       | ★牛乳                          | にんじん<br>さやいんげん 小松菜           | 切干大根<br>グリーンピース<br>たまねぎ キャベツ<br>もやし                    | 米 もち米 砂糖<br>しらたき じゃが芋                   | 米油 白ごま               | 762             | 14.3         |
| 15  | 月 | 敬老の日                                               |                         |                              |                              |                                                        |                                         |                      |                 |              |
| 16  | 火 | 中間考査（給食はありません）                                     |                         |                              |                              |                                                        |                                         |                      |                 |              |
| 17  | 水 | 牛乳<br>ハヤシライス<br>カリカリじゃこサラダ<br>果物(ぶどう)              | 豚肉 レンズ豆                 | ★牛乳<br>ちりめんじゃこ               | にんじん<br>トマトピューレ<br>ほうれん草 小松菜 | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム 大根<br>ぶどう                         | 米 大麦 砂糖<br>米粉 ぎらめ                       | 米油                   | 757             | 14.2         |
| 18  | 木 | 牛乳<br>「愛知県郷土料理」<br>玄米ごはん<br>★ひきずり<br>野菜のごまだれ       | とり肉 焼き豆腐 みそ             | ★牛乳                          | にんじん 小松菜                     | 干しいたけ 白菜<br>ねぎ キャベツ                                    | 米 玄米 ★焼きふ<br>こんにゃく<br>★ちくわぶ 砂糖          | 米油 白ごま               | 719             | 16.6         |
| 19  | 金 | 牛乳<br>「お彼岸献立」<br>萩ごはん<br>★ししゃもの香り揚げ<br>かぼちゃの甘煮 みそ汁 | 小豆 厚揚げ みそ               | ★牛乳 ししゃも<br>わかめ              | かぼちゃ にんじん<br>小松菜             | 枝豆 生姜 大根 ねぎ                                            | 米 もち米 片栗粉<br>砂糖                         | ★油                   | 744             | 14.4         |
| 22  | 月 | 牛乳<br>★チーズパン<br>★シーフードチャウダー<br>キャベツとコーンのサラダ        | あさり ぼたて<br>ベーコン         | ★牛乳 ★クリーム                    | にんじん 小松菜                     | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>キャベツ コーン                 | ★チーズパン<br>じゃが芋 ★小麦粉<br>砂糖               | 米油★バター               | 722             | 14.4         |
| 23  | 火 | 秋分の日振替休日                                           |                         |                              |                              |                                                        |                                         |                      |                 |              |
| 24  | 水 | 牛乳<br>麦ごはん<br>いかの香味焼き<br>野菜のおかか和え<br>鶏肉と大根の煮物      | いか みそ かつお節<br>鶏もも 厚揚げ   | ★牛乳                          | にんじん 小松菜<br>さやいんげん           | 生姜 にんにく ねぎ<br>もやし 大根 ごぼう                               | 米 大麦 こんにゃく<br>砂糖                        | 米油                   | 707             | 21.9         |
| 25  | 木 | 牛乳<br>ピラフのスパイスチキンソース添え<br>★イタリانسープ<br>果物(ぶどう)     | とり肉 レンズ豆 ★卵             | ★牛乳 ★チーズ                     | にんじん ピーマン<br>トマト缶 小松菜        | にんにく たまねぎ<br>コーン 生姜 ぶどう                                | 米 大麦 ★パン粉<br>米粉マカロニ                     | オリーブ油 米油             | 754             | 17.5         |
| 26  | 金 | 牛乳<br>さつまいもごはん<br>★かつおのみそがらめ<br>もやしの磯和え<br>根菜のみそ汁  | かつお 大豆 みそ<br>豚肉         | ★牛乳 のり                       | にんじん 小松菜                     | 生姜 もやし ごぼう<br>大根 ねぎ                                    | 米 大麦 さつま芋<br>★小麦粉 片栗粉 砂糖<br>じゃが芋        | 黒ごま 米油 ★油<br>白ごま ごま油 | 788             | 18.6         |
| 29  | 月 | 牛乳<br>★親子丼<br>野菜と春雨のごまあえ<br>厚揚げのみそ汁                | とり肉 かまぼこ ★卵<br>厚揚げ みそ   | ★牛乳 わかめ                      | にんじん                         | たまねぎ ねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ もやし 生姜<br>白菜 えのきたけ          | 米 大麦 こんにゃく<br>砂糖 片栗粉 春雨                 | 白ごま 米油               | 781             | 17.3         |
| 30  | 火 | 牛乳<br>★ジャンバラヤ<br>★バジルピーンスポテト 野菜スープ                 | 豚ひき肉<br>ウインナー 大豆<br>豚肉  | ★牛乳                          | にんじん ピーマン                    | にんにく 生姜 たまねぎ<br>マッシュルーム<br>セロリー キャベツ<br>もやし            | 米 じゃが芋 片栗粉                              | 米ぬか油 ★バター<br>★油      | 781             | 13.6         |

※ 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。※★印はアレルギー対応食品になります。※給食回数19回

&lt;今月の予定産地&gt; ☆米・ ・ 若手産ひとめぼれ ☆牛乳・ ・ 東京都 山梨県 岩手県 群馬県 青森県 秋田県 宮城県 山形県 北海道

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 742             | 16.2         | 30.1      | 2.9          | 383           | 111            | 3.1       | 239              | 0.35           | 0.48           | 18            | 7.2         |