

令和8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 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 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	牛乳	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ 果物（冷凍みかん）	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし みかん	米 大麦 じゃが芋 ぎらめ 米粉 砂糖	米油	784	11.7
2	水	牛乳	ごはん 牛乳 さばの塩焼きおろしぞえ 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 えのきたけ ねぎ 干しいたけ なめこ	米 砂糖 里芋 こんにゃく	白すりごま	709	18.0
3	木	牛乳	ジャンバラヤ 牛乳 バジルピーンズポテト 野菜スープ	豚ひき肉 ウインナー 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ もやし マッシュルーム セロリー キャベツ	米 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油 バター 油	781	13.6
4	金	牛乳	キムタクご飯 牛乳 厚揚げの中華旨煮 華風きゅうり	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たくあん キムチ ねぎ 生姜 にんにくキャベツ 干しいたけきゅうり たまねぎ 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	712	17.1
7	月	牛乳	ソフトフランス 牛乳 鮭のムニエルホワイトソース キャベツとレンズ豆のスープ	鮭 ウインナー レンズ豆	牛乳 クリーム	パセリ にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ソフトフランスパン 小麦粉	バター 米油	657	22.4
8	火	牛乳	親子丼 牛乳 野菜と春雨のごまあえ わかめのみそ汁	とり肉 かまぼこ 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ グリーンピース キャベツ もやし 生姜 白菜 えのきたけ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 春雨	白ごま 米油	760	17.2
9	水	牛乳	菊花ごはん 牛乳 菊花しゅうまい（しゅうまいの皮） 沢煮椀	とり肉 豚ひき肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	しめじ 菊 生姜 たまねぎ 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 こんにゃく	米油 ごま油	717	15.6
10	木	牛乳	★五目あんかけ焼きそば 牛乳 卵と豆腐のスープ ヨーグルト	豚肉 いか ★えび とり肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜	中華めん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 米油	768	19.6
11	金	牛乳	切干しおこわ 牛乳 肉じゃが 野菜のごまみそ（キャベツ）	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 もやし グリーンピース たまねぎ キャベツ	米 もち米 砂糖 しらたき じゃが芋	米油 白ごま	762	14.3
14	月	牛乳	ガバオライス 牛乳 ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) フルーツポンチ	豚ひき肉 かまぼこ えんどう豆	牛乳 寒天	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ 筍 キャベツ きゅうり もやし レモン みかん缶 バイン缶 桃缶	米 大麦 砂糖 春雨	米油 ごま油	744	14.1
15	火	牛乳	さつまいもごはん 牛乳 かつおのみそがらめ もやしの磯和え 根菜のみそ汁	かつお 大豆 みそ 豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 さつまい 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	黒ごま 油 白ごま ごま油 米油	788	18.6
16	水	牛乳	★スバゲティラタツイユ 牛乳 枝豆サラダ(ツナ入り) 果物（梨）	ベーコン とり肉 みそ まぐろ缶	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく セロリー たまねぎ ★なす ズッキーニ キャベツ 枝豆 コーン なし	★スバゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	701	16.9
17	木	牛乳	玄米ご飯 牛乳 ひきずり（愛知県のすき焼き） 野菜のごまだれ	とり肉 焼き豆腐 みそ	牛乳	小松菜	干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ	米 玄米 焼きふ こんにゃく ちくわぶ 砂糖	米油 白ごま	712	16.6
18	金	牛乳	ハヤシライス 牛乳 かじりじゃごサラダ 果物	豚肉 レンズ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマトピューレ ほうれん草 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム 大根 ぶどう	米 大麦 砂糖 米粉 ぎらめ	米油	753	13.9
24	木	牛乳	ぶどうパン 牛乳 豆乳のマカロニグラタン キャベツスープ	とり肉 高野豆腐 豆乳 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	たまねぎ コーン マッシュルーム セロリー キャベツ	ぶどうパン パン粉 じゃが芋 マカロニ 米粉 砂糖	米ぬか油 バター	775	18.9
25	金	牛乳	萩ごはん 牛乳 ★ししゃもの香り揚げ 切干とピーマン炒め 味噌汁（小松菜）	小豆 厚揚げ みそ	牛乳 ★ししゃも わかめ	にんじん 小松菜 ピーマン	枝豆 生姜 切干大根 玉ねぎ ねぎ	米 もち米 片栗粉 砂糖	ごま油 米油	728	14.6
28	月	牛乳	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 のっぺい汁 大豆入り大学芋	豚ひき肉 高野豆腐 とり肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ グリーンピース 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉 さつまい 水あめ	米油 油 黒ごま	834	16.2
29	日	牛乳	ピラッの川 夕ヶ餅ツナ添え 牛乳 イタリアンスープ 果物	とり肉 レンズ豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ コーン 生姜 果物	米 大麦 パン粉 米粉マカロニ	オリーブ油 米油	754	17.5
30	水	牛乳	麦ごはん 牛乳 いかの香味焼き 野菜のおかか和え（もやし） 鶏肉と大根の煮物	いか みそ かつお節 鶏もも 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	生姜 にんにく ねぎ もやし 大根 ごぼう	米 大麦 こんにゃく 砂糖	米油	707	21.9

※ 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

<今月の予定産地> ☆米・ ・岩手産ひとめぼれ☆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 (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	745	16.7	30.0	2.9	382	113	3.3	234	0.36	0.49	17	6.9