

令和2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 コメッコハヤシライス キャベツのペペロンチーノ	豚肉 ベーコン	★牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	セロリー にんにく 生姜 たまねぎマッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ	米ぬか油 オリーブ油	821	11.1
2	水	牛乳 ★スタミナ皿うどん 白玉ポンチ	削り節 豚肉 えんどう豆	★牛乳	モロヘイヤ にんじん	生姜 にんにくキャベツ ねぎ たまねぎ 切干大根 パイン缶 みかん缶 桃缶	★冷凍うどん 砂糖 片栗粉 白玉団子 水 あめ	米ぬか油 白すりごま	784	16.8
3	木	牛乳 わかめごまごはん 肉じゃが ★キャベツとピーマンのじゃこ炒め	豚肉	わかめご飯の素 ★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖	白ごま 米ぬか油	732	13.7
4	金	牛乳 麦ごはん ★チーズダッカルビ あさり入りトックスープ	とり肉 あさり	★牛乳 ★チーズ わかめ	にんじん	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ エリンギ 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 トック 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	785	13.9
7	月	牛乳 ★揚げパン(白ごまきなこ) 肉団子入り春雨スープ ★カラフルポテト 冷凍みかん	★きな粉 豚ひき肉	★牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ 生姜 たけのこ キャベツ ★枝豆 コーン 冷凍みかん	★コッペパン グラニュー糖 片栗粉 春雨 じゃが芋	油 白すりごま ごま油 オリーブ油	819	13.7
8	火	牛乳 麦ごはん ★厚揚げの中華うま煮 ★炒めナムル	豚肉 ★厚揚げ	★牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ 大根 きくらげ キャベツ ★もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白すりごま	773	14.2
9	水	牛乳 『重陽の節句献立』 ★ひじきごはん ★菊花蒸し 野菜のごまみそ ★野菜椀	鶏もも ★油揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 ★豆腐 みそ	ひじき ★牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ 生姜 キャベツ 大根 えのきたけ	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉 もち米	米油 ごま油 白ごま	728	16.6
10	木	牛乳 キムタクごはん ★モロヘイヤとナルトのスープ ★バジルビーンズポテト	豚肉 とり肉 ★なると ★大豆	★牛乳	にんじん モロヘイヤ	たくあん キムチ ねぎ 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま油 白ごま 米油	766	13.3
11	金	牛乳 ガーリックライス (小松菜) ★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	ベーコン ★鮭 ウインナー レンズ豆	★牛乳 ★クリーム	小松菜 にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 大麦 小麦粉	オリーブ油 米油 ★バター 米ぬか油	788	17.7
14	月	定期考査 給食はありません。								
15	火	定期考査 給食はありません。								
16	水	牛乳 ★カレーライス キャベツとコーンのソテー ぶどうゼリー	豚肉 ★豆乳	★牛乳 寒天	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン ぶどうジュース みかん缶	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米ぬか油	879	9.9
17	木	牛乳 ピラフのスパイシーチキン添え ★イタリアンスープ ぶどう	鶏もも レンズ豆 とり肉 ★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 ぶどう	米 大麦 パン粉 マカロニ	オリーブ油 米ぬか油	832	16.3
18	金	牛乳 『まごはやさしい献立』 ★豆わかめご飯 ★鯖の文化干し 野菜のごま和え ★のこのこ汁	★大豆 ★さば ★豆腐 みそ	炊き込みわかめの素 ★牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ えのきたけ 干しいたけ なめこ ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋 こんにゃく	白すりごま	792	16.0
21	月	敬老の日								
22	火	秋分の日								
23	水	牛乳 『お彼岸献立』 ★萩ごはん ★秋刀魚のかば焼き かぼちゃの甘煮 ★みそ汁	小豆 ★さんま ★厚揚げ みそ	★牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん 小松菜	★枝豆 大根 ねぎ	米 もち米 片栗粉 砂糖	米油 白ごま	897	13.4
24	木	牛乳 ★ツナチーズドック ジャーマンポテト ★大豆入りミネストローネ ぶどう	★まぐろ缶 ベーコン とり肉 ★大豆 レンズ豆	★チーズ ★牛乳	パセリ にんじん トマト缶 ほうれん草	切干大根 キャベツ たまねぎ にんにく セロリー 生姜 ぶどう	★コッペパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	★マヨネーズ オリーブ油 米油	871	15.4
25	金	牛乳 麦ごはん ★豆腐の肉味噌焼き えのきとキャベツのごま和え ★のっぺい汁	★豆腐 豚ひき肉 みそ とり肉 ★油揚げ	★牛乳	にんじん	生姜 ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	米ぬか油 白ごま	769	16.1
28	月	牛乳 ★豆入りミートソーススパゲティ キャベツとハムのソテー ★黒糖豆乳ゼリー	豚ひき肉 ★大豆 ハム ★豆乳	★チーズ ★牛乳 寒天 ★クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 黒砂糖	オリーブ油 米ぬか油	840	16.3
29	火	牛乳 さつまいもごはん ★きびなごのから揚げ ★鶏肉と大根の煮物	鶏もも ★厚揚げ	★牛乳 ★きびなご	にんじん さやいんげん	生姜 大根 ごぼう	米 大麦 さつまい芋 片栗粉 こんにゃく 砂糖	黒ごま 米油	803	16.3
30	水	牛乳 麦ごはん ★切干大根の厚焼き卵 ★昆布の煮付け ★じゃがいもと厚揚げのみそ汁	豚ひき肉 ★卵 ★高野豆腐 ★厚揚げ みそ	★牛乳 ★脱脂粉乳 刻み昆布	にんじん 水菜	たまねぎ 切干大根 干しいたけ★枝豆 ねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	米ぬか油	823	17.0

※ 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
 ※ ★印はアレルギー対応食品になります。

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	806	14.8	29.1	2.9	389	117	3.2	309	0.46	0.58	39	5.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上