

令和3年

9月献立表



練馬区立 大泉北中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量 (kcal)	たんぱく質 (%)	
日	曜	曜		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	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 (みかん入り)	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 コーンみかん缶 ぶどうジュース	米 大麦 ジャガ芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	806	10.7	
2	木	牛乳	★二色揚げパン (材・ココア) 肉団子入り春雨スープ カラフルポテト	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	★ねじりパン 砂糖 片栗粉 春雨 ジャガ芋	米油 ごま油 オリーブ油	730	13.9	
3	金	牛乳	チンジャオロース丼 ★わかめと卵のスープ 果物 (梨)	豚肉 豆腐 ★卵	★牛乳 わかめ	赤ピーマン ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ なし	米 大麦 ジャガ芋 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	689	16.9	
6	月	牛乳	★キムタクご飯 厚揚げの中華うま煮 ピーマンともやし炒め	豚肉 厚揚げ	★牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たくあん キムチ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 干しいたけ きくらげ たまねぎ 大根もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ★白ごま 米油	693	16.7	
7	火	牛乳	★ジャージャー麺 ★フルーツヨーグルト	豚ひき肉 みそ	★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん	にんにく 生姜えのきたけ 干しいたけみかん缶 たけのこ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり 桃缶 パインアップル缶	★中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	747	16.2	
8	水	牛乳	コメッコハヤシライス ビーンズサラダ	豚肉 大豆 レンズ豆	★牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピースコーン	米 大麦 ジャガ芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油	730	12.2	
9	木	牛乳	『重陽の節句』 菊花ごはん 菊花しゅうまい 華風きゅうり 沢煮椀	鶏肉 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 きゅうり 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	743	15.5	
10	金	牛乳	麦ごはん ★切干大根の厚焼き卵 ★ごま酢和え じゃがいもと厚揚げのみそ汁	豚ひき肉 ★卵 厚揚げ みそ	★牛乳 ★脱脂粉乳	にんじん 水菜 小松菜	たまねぎ 切干大根 キャベツ ねぎ	米 大麦 砂糖 ジャガ芋	米油 ★白すりごま	732	16.3	
13	月	牛乳	★さつまいもごはん ★ししゃもの磯辺揚げ ★昆布キャベツ 鶏肉と大根の煮物	鶏肉 厚揚げ	★牛乳 ★ししゃも 青のり 塩昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ 生姜 大根 ごぼう	米 大麦 さつまいも 小麦粉 こんにゃく 砂糖	★黒ごま 米油 ごま油 ★白ごま	822	19.0	
14	火	牛乳	ピラフのスパイシーチキン添え ★イタリアンスープ 果物 (ぶどう)	鶏肉 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 ぶどう	米 大麦 パン粉 マカロニ	オリーブ油 米油	783	17.4	
15	水	中間考査 給食はありません。										
16	木	牛乳	スパゲティラタトゥイユ ★枝豆サラダ(ツナ入り) フルーツゼリー	ベーコン 鶏肉 みそ ★まぐろ缶	★牛乳 寒天	にんじん トマト缶	にんにく セロリーコーン たまねぎ なす 枝豆 ズッキーニ キャベツ りんごジュースパイン缶	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	732	16.1	
17	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	わかめご飯の素 ★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	732	17.3	
20	月	敬老の日										
21	火	牛乳	『十五夜献立』 ★高野豆腐の卵とじ丼 けんちん汁 月見団子の黒蜜かけ	とり肉 高野豆腐 ★卵 厚揚げ きな粉	★牛乳	さやいんげん にんじん かぼちゃ	たけのこ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 しらたき 砂糖 里芋 こんにゃく 白玉粉 黒砂糖	米油	855	16.4	
22	水	牛乳	麦ごはん ★いかの香味焼き 野菜のおかか和え 三州煮	★いか みそ かつお節 厚揚げ 豚肉	★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 たまねぎ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 こんにゃく ジャガ芋	米油	737	21.3	
23	木	秋分の日										
24	金	牛乳	『お彼岸献立』 萩ごはん かつおの甘辛揚げ かぼちゃの甘煮 みそ汁	小豆 かつお 厚揚げ みそ	★牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん 小松菜	枝豆 生姜 大根 ねぎ	米 もち米 片栗粉 砂糖	米油	737	20.0	
27	月	牛乳	ガーリックライス ★鮭のムニエルホワイトソースかけ 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	742	18.7	
28	火	牛乳	わかめごはん 肉じゃが ★大豆とじゃこの甘辛揚げ	豚肉 大豆	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	にんにく 生姜 たまねぎ	米 大麦 しらたき ジャガ芋 砂糖 片栗粉	米油 ★白ごま	747	15.3	
29	水	牛乳	麦ごはん 豆腐の肉みそ焼き 小松菜のあえ物 のっぺい汁	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏肉 油揚げ	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ しめじ 白菜 たまねぎ 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	米油	737	16.4	
30	木	牛乳	★ミルクパン ★豆乳グラタン キャベツとベーコンのスープ 果物(ぶどう)	鶏肉 豆乳 ベーコン	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ 生姜 ぶどう	★ミルクパン マカロニ 小麦粉 ジャガ芋	米油	804	15.8	

※ 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
 ※ ★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	753	16.4	29.8	3.0	386	118	3.2	289	0.44	0.60	30	7.5
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上