

令和5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		17種* (kcal)	たんぱく質 (%)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	牛乳 ★カレーライス 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 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	758	11.0	
4	月	牛乳 ★キムタクご飯 厚揚げの中華旨煮 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 生姜 にんにく きくらげ 干しいたけ たまねぎ ねぎ 大根 もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ★白ごま 米油	689	16.7	
5	火	牛乳 ★二色揚げパン(キナコ・ココア) ウエーブワントンスープ わかめのピリットサラダ	きな粉 豚肉 まぐろ缶	★牛乳 わかめ	にんじん 水菜 小松菜	生姜 白菜 えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	★ねじりパン 砂糖 ウエーブワントン	米油 ごま油	790	14.5	
6	水	牛乳 「まごはやさしい献立」 豆わかめご飯 さばの塩焼きおろしぞえ ★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	大根 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	699	19.1	
7	木	牛乳 「タイ料理」 ガバオライス ★ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) ★果物(梨)	豚ひき肉 かまぼこ	★牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ もやし きゅうり ★レモン ★梨	米 大麦 砂糖 春雨	米油 ごま油	671	15.3	
8	金	牛乳 「重陽の節句献立」 菊花ごはん 菊花しゅうまい 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	712	15.3	
11	月	牛乳 コメッコハヤシライス カリカリじゃこサラダ ★果物(ぶどう)	豚肉	★牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ グリンピース マッシュルーム 大根★ぶどう	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油	703	12.6	
12	火	牛乳 ガーリックライス ★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	709	19.1	
13	水	牛乳 ★スパゲティラタトゥイユ 枝豆サラダ ★フルーツゼリー	ベーコン とり肉 みそ まぐろ缶	★牛乳 寒天	にんじん トマト缶	にんにく キャベツ コーン たまねぎ スズキーニ なす 枝豆 ★パインアップル缶 ★りんごジュース セロリー	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	712	16.1	
14	木	牛乳 玄米ご飯 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	719	16.6	
15	金	牛乳 わかめごはん 畑のお肉チリソースあえ 白玉団子スープ	大豆ミート 豚肉	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ 干しいたけ 白菜	米 大麦 米粉じゃが芋 砂糖 片栗粉 白玉団子	米油 ごま油	751	12.8	
18	月	敬老の日									
19	火	牛乳 麦ごはん ★いかの香味焼き 野菜のおかか和え 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	708	21.9	
20	水	牛乳 「お彼岸献立」 萩ごはん ★ししゃもの磯辺揚げ かぼちゃの甘煮 みそ汁	小豆 厚揚げ みそ	★牛乳 ★ししゃも 青のり わかめ	かぼちゃ にんじん 小松菜	枝豆 大根 ねぎ	米 もち米 小麦粉 砂糖	米油	747	15.4	
21	木	牛乳 ★親子丼 ★野菜と春雨のごまあえ 厚揚げのみそ汁	とり肉 かまぼこ ★卵 厚揚げ みそ	★牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ グリンピース ねぎ 白菜 キャベツ もやし 生姜	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 春雨	★白ごま 米油	781	17.3	
22	金	牛乳 ★チーズパン ★シーフードチャウダー キャベツとコーンのサラダ	あさり ほうたて ベーコン	★牛乳 ★クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース コーン	★チーズパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター	722	14.4	
25	月	牛乳 切干しおこわ 仙台湾じゃが ★野菜のごまみそ	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 グリンピース たまねぎ キャベツ 干しいたけ	米 もち米 砂糖 しらたき じゃが芋 油麩	米油 ★白ごま	749	15.5	
26	火	牛乳 ★ピラフのスパイスチキンソース添え ★イタリアンスープ ★果物(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 米油	754	17.5	
27	水	牛乳 ★さつまいもごはん ★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 さつま芋 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	★黒ごま 米油 ★白ごま ごま油	788	18.6	
28	木	牛乳 ★五目あんかけ焼きそば 青のりポテト ★フルーツヨーグルト	豚肉 かまぼこ ★うずら卵	★牛乳 青のり ★ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	もやし生姜干しいたけ たけのこ たまねぎ★桃缶 白菜 にんにく★みかん缶 ★パインアップル缶	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 マーガリン	794	16.4	
29	金	牛乳 「十五夜献立」 高野豆腐のそぼろ丼 のっぺい汁 月見団子の黒蜜かけ	豚ひき肉 高野豆腐 とり肉 油揚げ きな粉	★牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	生姜 干しいたけ グリンピース 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉 白玉粉 黒砂糖	米油	824	16.5	

※ 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20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	739	16.1	29.6	3.1	387	111	3.1	244	0.33	0.48	18	7.2