

令和6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	
日	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		I類*	たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	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 ジャガイモ ざらめ 米粉 砂糖	米油	758	10.9
3	火	牛乳	キムタクごはん ★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 干しいたけキャベツ 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	689	16.7
4	水	牛乳	★スパゲティラタトゥイユ 枝豆サラダ 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 なすキャベツ ズッキーニ 枝豆 梨	★スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	681	16.9
5	木	牛乳	「まごはやさしい献立」 ごはん さばの塩焼きおろしぞえ 野菜のごま和え のこのこ汁	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 干しいたけ なめこ ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにゃく	白すりごま	709	18.0
6	金	牛乳	「タイ料理」 ★ガパオライス ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) ★タピオカフルーツミルク	豚ひき肉 かまぼこ	★牛乳 ★生クリーム	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎもやし たけのこキャベツレモン きゅうり みかん缶 桃缶 パインアップル缶	米 大麦 砂糖 春雨 タピオカ	米油 ごま油	769	14.3
9	月	牛乳	「重陽の節句」 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
10	火	牛乳	★五目あんかけ焼きそば 青のりポテト フルーツゼリー(りんごジュースパン)	豚肉 いか さつま揚げ	★牛乳 青のり 寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 もやし たけのこ たまねぎ白菜 干しいたけ りんごジュース パインアップル缶	★中華めん 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	米油 ごま油 マーガリン	689	17.1
11	水	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
12	木	牛乳	切干しおこわ 肉じゃが 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 グリーンピースもやし たまねぎ キャベツ	米 もち米 砂糖 しらたき ジャガイモ	米油 白ごま	762	14.3
13	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 グリーンピース 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
16	月		敬老の日								
17	火		中間考査(給食はありません)								
18	水	牛乳	ハヤシライス カリカリじゃこサラダ 果物(ぶどう)	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 ざらめ	米油	757	14.2
19	木	牛乳	「愛知県郷土料理」 玄米ごはん ★ひきずり 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	米油 白ごま ★ちくわぶ 砂糖	719	16.6
20	金	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	★油	747	15.4
23	月		秋分の日振替休日								
24	火	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 ほたて ベーコン	★牛乳 ★クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	★チーズパン ジャガイモ ★小麦粉 砂糖	米油 ★バター	722	14.4
25	水	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	707	21.9
26	木	牛乳	ピラフのスパイシーチキンソース添え ★イタリアンスープ 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 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 米粉マカロニ	オリーブ油 米油	754	17.5
27	金	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 さつまいも ★小麦粉 片栗粉 砂糖 ジャガイモ	黒ごま 米油 ★油 白ごま ごま油	788	18.6
30	月	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 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	781	17.3

※ 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	738	16.4	29.5	3.0	389	111	3.2	247	0.34	0.48	17	6.8