



# 9月の献立表

平成27年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	栄養士から一言	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
					赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
1	火	○	防災の日 フードマイレージは小さく	★練馬スパゲティー 和風サラダ ★冷凍パイン	牛乳 まぐろ 焼きのり かつおぶし	スパゲティー オリーブ油 砂糖 ゴマ ごま油	大根 キャベツ 小松菜 人参 もやし 冷凍パイン	758 31.7
2	水	○	鶏の胸肉のカルパソンは 瞬発力持久力をつける	麦ご飯 ★鶏の照り焼き ☆ゴーヤのゴマ和え 沢煮碗	牛乳 昆布 かつおぶし 油揚 豚肉 鶏肉	白米 麦 砂糖 澱粉 ごま	小松菜人参生姜もやし ゴーヤえのき大根 葱	751 29.5
3	木	○	鮭は川で生まれ 海で育つ白身の魚	◎萩ご飯 ◎秋鮭の塩焼き 筑前煮 いりこの佃煮	牛乳 昆布 かつおぶし 小豆 青大豆 秋鮭 鶏肉 さつま揚げ いりこ	白米もち米 蒟蒻 ごま じゃが芋 砂糖 米油	人参 ごぼう 筍 椎茸 グリンピース	803 44.5
4	金	○	毎日豆を摂ろう 乾燥枝豆は青大豆	鶏ごぼうご飯 竹輪の磯辺揚げ じゃが芋の味噌汁 枝豆	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 かつおぶし 味噌 青のり 昆布 煮干し ワカメ	白米 麦 砂糖 薄力粉 じゃが芋 米油	ごぼう 人参 枝豆 玉葱 葱	785 30.5
7	月	○	豆は集中力を増す リン脂質を多く含む	★ドライカレー パミセリスープ りんご	牛乳 豚肉 レンズ豆	白米 薄力粉 じゃが芋 パミセリ バター 米油	にんにく生姜セロリ人参玉葱 ピーマン干しぶどうキャベツりんご トマトビュール マッシュルーム	865 28
8	火	○	ゴーヤのビタミンCは みかんの2倍も含む	麦ご飯 ★わかさぎの南蛮漬け ☆ゴーヤのフレンチサラダ けんちん汁	牛乳 わかさぎ 鶏肉 かつおぶし 昆布豆腐	白米 麦 澱粉 砂糖 蒟蒻 米油 オリーブ油 じゃが芋	唐辛子 葱 もやし キャベツ きゅうり ゴーヤ 玉葱 ごぼう 人参 大根 葱 小松菜	774 28.3
9	水	○	重陽の節句 菊で長寿を祝います	◎菊花寿司 ◎菊花焼売 ◎菊花汁 ◎菊花みかん	牛乳 昆布油揚げ豚肉鶏肉 豆腐 かつおぶし 鶏卵	白米 麦 砂糖 澱粉 焼売の皮 ごま ごま油	人参 椎茸 菊のり 隠元 玉葱 生姜 グリンピース 葱 小松菜 みかん	789 31.3
10	木	○	不足しがちなCaを たくさん摂ろう	★セルフ二色サンド マカロニグラタン ポテトスープ パイナップルゼリー	牛乳 鶏肉 えび あさり缶 チーズ 寒天	食パン 米油 じゃが芋 マカロニ薄力粉バター砂糖	苺ジャム 玉葱 マッシュルーム パセリ 大蒜 セロリ 生姜 人参 小松菜 パイナップル	940 39.4
11	金	○	鶏肉のイミダペプチド は 疲労回復に良い	白米ご飯 かじきのガーリックステーキ 和風大根サラダ せんべい汁 巨峰	牛乳 かじき 鶏肉 かつおぶし	白米 砂糖 南部煎餅 バター オリーブ油 米油	にんにく キャベツ 大根 きゅうり しめじ 小松菜 人参 ごぼう 小松菜 巨峰	778 32.1
14	月	○	豆腐は高脂血症を 予防する超健康食品	麦ご飯 麻婆豆腐 ★華風きゅうり 花みかん	牛乳 レンズ豆 豚肉 豆腐 味噌	白米 麦 砂糖 澱粉 ごま ごま油 米油	人参 なら 生姜 にんにく 椎茸 玉葱 セロリ 葱 きゅうり みかん	816 31.3
15	火	○	ひじきの日 老人の日	麦ご飯 鯖の塩焼き ひじきと大豆の五目煮 キャベツの味噌汁	牛乳 鯖ひじき鶏肉味噌 鰹節大豆竹輪昆布油揚げ	白米 麦 しらたき 砂糖 じゃが芋 米油	人参 キャベツ 玉葱 小松菜	780 34.5
16	水	○	キムチパワーで 残暑をのりきろう	麦ご飯 ★アレル源なし豚キムチ 小松菜サラダ ◎きのこのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 まぐろ缶詰	白米 麦 砂糖 澱粉 米油 ごま ごま油	椎茸人参青梗菜小松菜生姜 大蒜白菜キムチ玉葱白菜 エリンギしめじえのきキャベツ	746 26
17	木	○	1学期期末考査 必須脂肪酸の多いサンマ	麦ご飯 ◎★秋刀魚の蒲焼 青菜のおかか和え すましそうめん汁	牛乳 さんま かつおぶし	白米 麦 澱粉 米油 砂糖 ごま そうめん	生姜 唐辛子 小松菜 もやし 人参 椎茸	787 28
18	金	○	1学期期末考査 鶏肉は諸病諸傷に良い	チキンライス ★イタリアンスープ 梨	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏卵	白米 麦 パン粉 バター 米油	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース 大蒜 生姜 セロリ コーン小松菜 梨	750 28.3
21	月			敬老の日	お年寄りを敬い	親切に お世話を	しましよ!	
22	火			国民の休日				
23	水			彼岸中日 秋分の日 昼と夜の長さが同じ	これから夜が	長くなります。		
24	木	○	大泉学園中の保給 委員が育てたゴーヤ	★あんかけ焼きそば ☆中華風ゴーヤサラダ	牛乳 豚肉 イカ えび なるとハムうずらの卵	蒸し中華麺 砂糖 澱粉 米油 ごま油	人参 青梗菜 大蒜 生姜 椎茸 筍 もやし ゴーヤ 玉葱 セロリ 白菜	776 35.8
25	金	○	27日十五夜の お月見だんご汁	お月見散し寿司 ◎お月見だんご汁 ★杏仁豆腐	牛乳 えび 鶏卵 寒天 鶏肉 かつおぶし	白米 麦 砂糖 ごま さつま芋 白玉粉	人参隠元 椎茸かんぴょう 生姜ごぼう 大根 小松菜 パイ缶 桃缶 みかん缶	772 24.2
28	月	○	お月見栗ご飯 大豆から出来る湯葉	◎栗ご飯 ◎秋刀魚の筒煮 ☆湯葉すまし汁 花みかん	牛乳 さんま はんぺん かつおぶし 鶏肉 豆腐 湯葉 昆布	白米 もち米 砂糖 栗 ごま	人参 小松菜 生姜 えのき 葱 みかん	820 32.7
29	火	○	洋菓子の日 日中国交正常化	★フレンチトースト ★ポトフ ★お菓子な目玉焼き	牛乳 鶏卵 豚肉寒天 クリーム 脱脂粉乳	食パン 米油 じゃが芋 バター 砂糖	人参大蒜セロリキャベツ 黄桃缶グリンピース玉葱	781 30.7
30	水	○	カレーのクルクミンが 抗酸化物質が夏バテ予防	★スパイスカレーライス 福神漬け ジャコのサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆ヨーグルトじゃこ	白米バター じゃが芋 薄力粉 砂糖 米油 麦	人参大蒜生姜玉葱セロリ 福神漬けキャベツもやし	940 30.1

・★リクエスト献立 ☆新献立 ◎季節の献立 (実施回数 19 回)

・給食費の引き落としは9月28日です。朝日信用金庫指定口座の確認をお願いします。

・食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
						A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg			C mg
今月の平均	801	31.4	23.9	401	3.8	347	0.45	0.6	45	6.4	3.2
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0未満



★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

早寝 早起き 朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク