



# 9月の献立表

平成29年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	行事 他	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	金	○	みかんはK Cが多い 美肌効果に風邪予防	練馬スパゲティ フレンチ豆サラダ 冷凍みかん	牛乳 まろ缶詰 のり 大豆	スパゲティ 砂糖 オリーブオイル 米油	大根 えのき もやし キャベツ ゴーヤ 人参 玉葱 みかん	798 34
4	月	○	なすのナスニンは 目の疲れに良い	玄米御飯☆マーボーなす豆腐 春雨サラダ 花みかん	牛乳 レンズ豆 豚肉 豆腐 ハチ味噌	白米 玄米 米油 砂糖 澱粉 ゴマ油 オリーブ油 春雨 ごま	生姜 大根 椎茸 人参 玉葱 葱 ロリエ 蕪 なす もやし きゅうり みかん	878 32.1
5	火	○	りんごは整腸 利尿作用高血圧に良い	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 パター 米油 薄力粉 じゃが芋 パミセリ	うこん大根 生姜ピーマン マッシュルーム玉葱レズりんご トマトピューレ人参 ロリエ	880 28
6	水	○	食物繊維たっぷりの牛蒡で 便秘や大腸がんを防ごう	萩御飯☆鮭のマヨネーズ焼き 筑前煮 巨峰	牛乳 小豆 鮭 鶏肉 さつま揚げ 青大豆	白米 もち米 米油 マヨネーズ パン粉 蒟蒻 じゃが芋 砂糖	パセリ 人参 牛蒡 筍 椎茸 さや顔元 巨峰	876 43.9
7	木	○	きのこはダイエット 青組しょう症に良い	玄米御飯 豚キムチ(アレル源無) 小松菜サラダ きのこスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 まろ缶詰	白米 玄米 米油 ごま ゴマ油 砂糖 澱粉 コチュジャン	大根 生姜 白菜キムチ 白 菜 人参 玉葱 えのき 椎茸 しめじ 舞茸 青梗菜 小松菜キャベツ	774 27.1
8	金	○	9日は重陽の節句 菊の節句	菊花ずし 菊花しゅうまい 菊花汁(かきたま汁) 菊花みかん	牛乳 昆布 油揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 昆布	白米 玄米 砂糖 ごま 澱粉 焼売の皮 ゴマ油	人参 干椎茸 菊のり さや顔元 生姜グリーンピース 玉葱 葱 小松菜 みかん	792 31.8
9	土			土曜日授業	給食なし			
11	月	○	枝豆が乾燥して 畑の肉 大豆になる	ぶたごぼろ御飯 ちくわの天ぷら 枝豆 じゃがいもの味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 鶏卵 青のり 煮干 わかめ 味噌	白米 玄米 米油 砂糖 薄力粉 菜種油 じゃが芋	枝豆 牛蒡 人参 葱 玉葱 わかめ小松菜	834 34.9
12	火	○	試食会 2年職場体験学習	玄米御飯 ししゃもの南蛮漬け フレンチサラダ けんちん汁 花みかん	牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐 昆布	白米 玄米 澱粉 砂糖 菜種油 オリーブ油 米油 蒟蒻 じゃが芋	唐辛子 葱 人参 キャベツ きゅうり ゴーヤ 玉葱 牛蒡 大根 葱 小松菜 みかん	849 41.4
13	水	○	2年職場体験学習	ごまだれ冷やし中華 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 味噌 ヨーグルト	中華めん 練りごま ゴマ油 砂糖	人参 キャベツ もやし きゅうり みかん缶詰 パイン缶詰	816 35.5
14	木	○	青だいで呉(ご)を 作り体力増強!	玄米御飯 親子煮(鶏肉・鶏卵) 野菜のごまみそあえ 青じり	牛乳 鶏肉 鶏卵 味噌 豚肉 青大豆 油揚げ	白米 玄米 米油 こんにやく砂糖すりごま	枝豆 玉葱 人参 筍 干椎茸 わかめ キャベツ もやし 小松菜 牛蒡大根	880 40.8
15	金	○	昆布のぬめりは食物 繊維! お腹のお掃除	玄米御飯 サバの香味焼き ひじきの五目煮 キャベツの味噌汁	牛乳 サバ 鶏肉 大豆 ひじき 竹輪 油揚げ 味噌 昆布	白米 玄米 ごま 米油 しらたき 砂糖 じゃが芋	生姜 にんにく 人参 キャベツ玉葱 小松菜	816 40.8
18	月			敬老の日	祭日			
19	火	○	まんたい という 魚を食べよう	玄米御飯 まんたいのバター焼き 野菜のとさあえ せんべい汁 柿	牛乳 まんたい 鶏肉	白米 玄米 パター 南部小麦粉煎餅 砂糖 米油	にんにく 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 しめじ 柿	771 33.4
20	水			2学期中間考査	給食なし			
21	木			2学期中間考査	給食なし			
22	金	○	連合陸上	セルフ二色サンド マカロングラタン ポテトスープ 花みかん	牛乳 鶏肉 えび あさり チーズ	胚芽食パン マカロニ 米油 黒糖食パン 薄力粉 バターじゃが芋 苺ジャム	玉葱 マッシュルーム パセリ粉 ロリエ生姜 にんにく 人参 小松菜 花みかん	856 36.5
25	月	○	チーズはCa B2 A 骨の維持健康に大事	チキンライス イタリアンスープ 梨	牛乳 鶏肉 粉チーズ 鶏卵	白米 玄米 パター 米油 パン粉	人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく セロリ梨コーン小松菜	770 29.8
26	火	○	口内炎口角炎予防の さんまは記憶力UP!	玄米御飯 サンマのかば焼 青菜のおかかあえ すましそうめん	牛乳 さんま 鶏肉 昆布	白米 玄米 菜種油 砂糖 ごま そうめん 澱粉	生姜 唐辛子 小松菜 もやし 人参 干椎茸	790 26.9
27	水	○	豆腐に産婦をかけて カルシウムの吸収20倍にして	玄米御飯☆豚肉のチンジャオロース 豆もやしのナムル☆糸寒豆腐スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 糸寒天	白米 玄米 澱粉 ゴマ油 砂糖 米油 じゃが芋 ゴマ油ラー油	にんにく生姜 人参 玉葱 筍 ピーマン もやし 小松菜 干椎茸 えのき	775 32.2
28	木	○	タウリンの多いえび コレステロール抑制!	☆あんかけ焼きそば 中華風ゴーヤサラダ	牛乳 豚肉 いか えび なると うずら卵 ハム	中華めん ゴマ油 砂糖 米油 砂糖 澱粉	生姜 にんにく 干椎茸 人参 もやし 玉葱 セロリ 白菜 青梗菜 ゴーヤ	774 35.7
29	金	○	豚肉は疲労回復 夏バテ予防精神安定!	玄米御飯 ポークカレー キャベツとジャコのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト ジャコ レンズ豆	白米 玄米 米油 バター 薄力粉 砂糖 じゃが芋	生姜 にんにく 玉葱 人参 セロリきゃべつ もやし	924 29.8

・5日のパミセリは 太さ0.9ミリの極細麺です。

・6日の萩御飯は 白米 もち米 あずき 枝豆で秋の七草をイメージして作ります。(実施回数1・3年18回 2年16回)

◎毎月27日は朝日信用金庫指定口座から給食費を引き落とします。ご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。 ☆印は新献立です。

◎果物は 出回り状況により変わります。 ★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
						A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
摂取基準	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	825	34.2	25.1	414	4.1	396	0.51	0.62	48	7.6	3.3
国の基準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0未満

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