



# 9月 献立表



令和元年度 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	
2	月	○	始業式	玄米ご飯 米粉カレー キャベツじゃこサラダ	牛乳 豚肉 だいず ちりめんじゃこ	白米 玄米 米油 米粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ 人参 南瓜 キャベツ もやし	881 ----- 29.9
3	火	○		萩ご飯 筑前煮 鮭のマヨネーズ焼き ぶどう	あずき 牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ(山芋なし)	白米 もち米 パン粉 米油 ごま マヨネーズ(卵なし) こんにやく じゃがいも 砂糖	枝豆 パセリ 人参 ごぼう 筍 干し椎茸 いんげん 巨峰	830 ----- 37.7
4	水	○		玄米ご飯 麻婆なす豆腐 春雨サラダ	牛乳 レンズまめ 豚肉 豆腐 みそ	白米 玄米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 なたね油 緑豆はるさめ オリーブ油 ごま	しょうが にんにく 干し椎茸 人参 玉ねぎ いら なす もやし きゅうり	789 ----- 28.7
5	木	○		豚ごぼうご飯 枝豆 竹輪の米粉天ぷら ジャガイモの味噌汁	豚肉 油揚げ 牛乳 焼き竹輪(山芋なし) あおのり こんぶ	白米 玄米 米油 砂糖 米粉 じゃがいも	ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ ねぎ 小松菜	787 ----- 34.7
6	金	○		あんかけ焼きそば 中華風ゴーヤサラダ	牛乳 豚肉 いか なると(山芋なし) うずら卵 ハム	蒸し中華めん 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 干し椎茸 筍 人参 キャベツ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 もやし ゴーヤ	808 ----- 35.9
9	月	○	避難訓練	菊花寿司 菊花焼売 菊花玉子汁 菊花みかん	こんぶ 油揚げ 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	白米 玄米 砂糖 ごま でん粉 ごま油 しゅうまいの皮	人参 干し椎茸 菊 いんげん 玉ねぎ しょうが グリンピース ねぎ 小松菜 みかん	820 ----- 32.2
10	火	○	生徒会役員選挙	玄米ご飯 チンジャオロース モヤシのナムル 糸寒天と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 こんぶ 鶏肉 豆腐 糸寒天	白米 玄米 米油 でん粉 ごま油 砂糖 じゃがいも ごま	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン もやし 小松菜 干し椎茸 えのきたけ いら	803 ----- 34.7
11	水	○		玄米ご飯 けんちん汁 ししゃもの南蛮漬け ゴーヤフレンチサラダ	牛乳 子持ちししゃも 鶏肉 こんぶ 豆腐	白米 玄米 でん粉 砂糖 オリーブ油 米油 こんにやく じゃがいも	ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ゴーヤ 玉ねぎ ごぼう 大根 小松菜	826 ----- 42.7
12	木	○	2年職場体験 事前訪問	玄米御飯 親子煮 野菜のごまみそ和え 呉汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 みそ 豆腐 こんぶ かつお節 豚肉 だいず 油揚げ	白米 玄米 米油 砂糖 ごま こんにやく	玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 わけぎ キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 大根	823 ----- 40.5
13	金	○	新入生学校説明会	十五夜栗ご飯 サンマの筒煮 湯葉すまし汁 菊花みかん	牛乳 こんぶ さんま 鶏肉 豆腐 湯葉 はんぺん(卵抜き)	白米 もち米 栗 ごま 砂糖 でん粉	しょうが 人参 ねぎ えのきたけ 小松菜 みかん	840 ----- 36.5
17	火	○	学園小出前授業	玄米ご飯 せんべい汁 ほっけのバター焼き 野菜の土佐和え 柿	牛乳 ほっけ 花かつ おかつお節 鶏肉	白米 玄米 バター 砂糖 米油 小麦粉 南部せんべい	にんにく 小松菜 もやし 人参 ごぼう ぶなしめじ 大根 柿	810 ----- 35.5
20	金	○	連合陸上	セルフ二色サンド シーフードグラタン ポテトスープ	牛乳 鶏肉 むきえび あさり缶 ベーコン 牛乳 チーズ	白食パン 黒糖食パン 米油 いちごジャム 薄力粉 バター マカロニ(卵なし) じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが 人参 キャベツ 小松菜	821 ----- 36.8
24	火	○		チキンライス イタリアンスープ 梨	鶏肉 牛乳 粉チーズ 鶏卵	白米 玄米 バター 米油 パン粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが セロリ コーン 小松菜 梨	753 ----- 29.3
25	水	○		玄米ご飯 秋刀魚の蒲焼き 青菜の花鯉和え すましそうめん汁	牛乳 さんま 花かつお こんぶ	白米 玄米 でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま ひやむぎ	しょうが 小松菜 もやし 人参 干し椎茸	792 ----- 27.5
26	木	○	2年職場体験	ごまだれ冷やし中華 フルーツヨーグルト	鶏肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん ごま ごま油 でん粉 砂糖	人参 キャベツ もやし きゅうり みかん缶 パイン缶	786 ----- 31.9
27	金	○	2年職場体験 給食試食会	練馬スパゲティ ワカメサラダ おかしな目玉焼き	かつお節 まぐろ缶 刻みのみ 牛乳 粉寒天 カットわかめ	スパゲティ半分(卵なし) オリーブ油 砂糖 ごま油 ごま	大根 えのきたけ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 黄桃缶	828 ----- 33.8
30	月	○		ドライカレー パミセリスープ りんご	豚肉 レンズまめ 牛乳 かまぼこ(卵・山芋なし)	白米 バター 米油 薄力粉 じゃがいも パミセリ(卵なし)	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム 干しぶどう トマビュレー キャベツ りんご	776 ----- 25.9

◎9月の給食費の引き落としは9/25です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。

◎果物は出回り状況により変わります。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。

★ 今月の実施回数 17回 1年17回 2年15回 3年17回



学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
摂取基準	kcal	g	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	810	140	33.8	25.0	3.5	417	4.0	374	0.52	0.63	43	7.0
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5

「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

★ 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**