



9月 献立表



令和2年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	行事 他	献立名	おもな食品とほたらき			エネルギー たんぱく質
					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	○		麦ごはん 麻婆なす豆腐 春雨サラダ	牛乳 レンズ豆 豚肉 木綿豆腐 八丁味噌 赤みそ	白米 大麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 なたね油 春雨 オリーブ油	生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ 人参 なら なす もやし きゅうり	796 14.4
2	水	○		秋ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 筑前煮	小豆 牛乳 白鮭 鶏肉 さつま揚げ	白米 もち米 いりごま マヨネーズ パン粉 米油 こんにゃく じゃが芋	枝豆 パセリ 人参 ごぼう 筍 干し椎茸 さやいんげん	809 18.6
3	木	○		ドライカレー ハミセルスープ おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 レンズ豆 かまぼこ 粉寒天	白米 米油 薄力粉 じゃが芋 ハミセリ 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム 黄桃缶 レーズン トマトビュール キャベツ	798 13.6
4	金	○		あんかけ焼きそば 中華風ゴーヤサラダ	牛乳 豚肉 なたとうすら卵 ポンレスハム	中華めん 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 干し椎茸 人参 キャベツ 玉ねぎ 白菜 青梗菜 もやし にがうり	808 17.8
7	月	○	安全指導 部活動体験始	ガーリックフランス ューザー・フルツカレ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 生クリーム 粉チーズ 寒天缶	万がパン マギー 米油 バター かつ油 じゃが芋 薄力粉 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 コーン缶 クリームコーン缶 小松菜 みかん缶 バイコン 黄桃缶	821 12.1
8	火	○	生徒会役員選挙	豚こぼろご飯 枝豆 竹輪の米粉天ぷら ジャガイモの味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 真昆布 白みそ 赤みそ	白米 玄米 米油 砂糖 米粉 揚げ油 じゃが芋	ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ ねぎ 小松菜	787 17.6
9	水	○	部活動体験終	麦ごはん 豆腐の肉味噌焼き えのきとキャベツのごま和え のっぺい汁	牛乳 押し豆腐 豚肉 赤みそ 鶏肉 油揚げ	白米 大麦 米油 砂糖 三温糖 里芋 煎りごま こんにゃく 里芋 でん粉	生姜 ねぎ ふなしめじ 人参 えのきだけ キャベツ 大根	789 15.9
10	木	○		えびピラフ・ジャーマンポテト わかめスープ	牛乳 むきえび ベーコン 昆布 鶏肉 わかめ 木綿豆腐	白米 大麦 米油 かつ油 じゃが芋 でん粉 かつ油 かつ油 かつ油	玉ねぎ 人参 にんにく 人参 ねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ 生姜 えのきだけ 小松菜	748 14.5
11	金	○	新入生学校説明会	麦ごはん 豚肉のチンジャオロース もやしのナムル 糸寒天と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 真昆布 鶏肉 木綿豆腐 糸寒天	白米 大麦 揚げ油 でん粉 ごま油 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン もやし 小松菜 干し椎茸 えのきだけ	807 17.1
12	土	○	土曜授業	コメコハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉 豆乳	白米 米粒麦 米油 砂糖 中ざら糖 オリーブ油 米粉	にんにく 米 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトビュール 青ピーマン キャベツ もやし	857 12.2
14	月	○		豆わかご飯 肉じゃが こんにゃくと人参のみそ炒め	牛乳 炊き込みわかめの素 豚肉 黄大豆 ちりめんじゃこ 白みそ	白米 大麦 米油 白滝 じゃが芋 三温糖 こんにゃく 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜	771 15.7
15	火	○	腎臓検診二次1回	レーズンパン ミートボールシチュー 小松菜とベーコンのソテー	牛乳 豚肉 黄大豆 ベーコン	ぶどうパン パン粉 米油 じゃが芋 米粉	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 マッシュルーム水煮 キャベツ トマトビュール 人参 小松菜	819 14.3
16	水	○		麦ごはん 親子煮 呉汁 野菜のごまみそ和え	牛乳 鶏肉 鶏卵 白みそ 豆乳 真昆布 削り節 豚肉	白米 大麦 米油 白滝 砂糖 ごま こんにゃく	玉ねぎ 人参 だけのこ 干し椎茸 わけぎ キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 大根	846 19.2
17	木	○		ナシゴレン(インドネシア) チキンスープ ポテトツナのソテー	牛乳 牛肉 鶏肉 むきえび まぐろ油漬缶	白米 大麦 米油 砂糖 米サラダ油 じゃが芋	にんにく ねぎ キャベツ もやし 青ピーマン 赤パプリカ 生姜 玉ねぎ コーン缶 パセリ	781 16.3
18	金	○	腎臓検診二次2回	麦ごはん 鶏の香味焼き 切干大根のシャキシャキ炒め 豆腐とかぼちゃの味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 削り節 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	白米 大麦 三温糖 ごま油 砂糖	生姜 人参 人参 切干大根 ごぼう さやいんげん 大根 かぼちゃ ねぎ	773 15.3
23	水	○		チャーハン 切り干しナムル 肉団子入り中華スープ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 木綿豆腐	白米 大麦 ごま油 米油 でん粉 春雨	干し椎茸 ねぎ 青ピーマン 生姜 にんにく 切干し大根 人参 もやし 小松菜 白菜 きくらげ	804 13.7
24	木	○	定期考査	豆入りミートソースパグティ キャベツとハムのソテー	牛乳 豚肉 黄大豆 粉チーズ ロースハム	スパグティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトビュール キャベツ コーン	779 16.9
25	金	○	定期考査	麦ごはん ほっけのバター焼き 野菜の土佐和え せんべい汁	牛乳 ほっけ開き かつお 削り節 鶏肉	白米 大麦 バター 砂糖 米油 ごま入り煎餅	にんにく 小松菜 もやし 人参 ごぼう ふなしめじ 大根	758 18.5
28	月	○		チキンライス イタリアンスープ 柿	牛乳 鶏肉 鶏卵 パルメザンチーズ	白米 大麦 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 生姜 セロリイ コーン 小松菜 柿	774 16.1
29	火	○		麦ごはん 蟹豆腐(シャレン豆腐) 小松菜と人参の炒めもの	牛乳 鶏肉 むきえび 押し豆腐	白米 大麦 米油 三温糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 青梗菜 もやし 小松菜 コーン缶	737 16.7
30	水	○		麦ごはん さんまの蒲焼き もやしの昆布和え 月見汁	牛乳 さんま 塩昆布 油揚げ	白米 大麦 薄力粉 米油 三温糖 白玉粉 こんにゃく	生姜 小松菜 人参 もやし かぼちゃ 人参 白菜 ねぎ	842 13.0

◎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 21回 1年21回 2年21回 3年21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	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	795	127	31.2	24.1	3.0	370	3.1	331	0.49	0.58	36	6.7
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

