9月 献立表

今月の給食目標「健康的な生活リズムを考えよう」
「バランスのとれた食事について考えよう」

令和元年度　練馬区立八坂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
2	月	○	チリビーンズライス　イタリアンサラダ	豚肉　粉チーズ　牛乳 ソーセージ　ピザチーズ	大麦　油　じゃがいも 小麦粉　三温糖	にんにく　たまねぎ　にんじん トマトピューレ　トマト缶 トマトジュース　キャベツ コーン	エネルギー 745 Kcal たんぱく質 13.2 % 脂質 26.8 %
3	火	○	ゆかりごはん ぶりの照り焼き　秋のみそ汁 ひじきの煮物	牛乳　ぶり　豆腐 みそ　ひじき　油揚げ さつま揚げ	米　油　三温糖 さつまいも　しらたき	しょうが　だいこん　にんじん えのきたけ　ぶなしめじ こまつな　ねぎ	エネルギー 768 Kcal たんぱく質 17.0 % 脂質 26.5 %
4	水	○	ジャージャー麺　フルーツヨーグルト	豚肉　鶏肉　みそ 牛乳　ヨーグルト	中華めん　油　でん粉 ごま油　三温糖	もやし　きゅうり　しょうが 干ししいたけ　たけのこ にんじん　にんにく　みかん缶 パイン缶　もも缶	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 15.8 % 脂質 28.0 %
5	木	○	麦ごはん　しらす入り卵焼き けんちん汁　揚げごぼう　果物(梨)	牛乳　鶏卵 しらす干し　鶏肉 豆腐	米　大麦　油　三温糖 こんにゃく さといも　でん粉　ごま	にんじん　だいこん　ねぎ ごぼう　梨	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 14.4 % 脂質 25.1 %
6	金	○	★ナシゴレン　イタリアンスープ わかめサラダ　★世界の料理	豚肉　えび 牛乳 ベーコン　鶏肉 チーズ　鶏卵　わかめ	米　油　じゃがいも パン粉　ごま　ごま油 三温糖	しょうが　にんにく　たまねぎ コーン 青ピーマン 赤ピーマン パセリ　にんじん ほうれんそう　キャベツ きゅうり	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 31.0 %
9	月	○	かわり麻婆丼　春雨サラダ	凍り豆腐　豚肉 だいず　みそ　牛乳 わかめ	米　大麦　でん粉　小麦粉 油　ごま油 はるさめ　三温糖　ごま	にんにく　しょうが　たまねぎ ねぎ　干ししいたけ　たけのこ にんじん　にら　もやし キャベツ	エネルギー 844 Kcal たんぱく質 14.4 % 脂質 31.0 %
10	火	○	ごまごはん　☆菊の花シューマイ さつま汁　☆菊花入りおひたし　★重陽の節句献立	牛乳　豚肉 あじ　豆腐　鶏肉　みそ 削り節　わかめ	米　大麦　ごま　でん粉 三温糖　ごま油 しゅうまいの皮 さつまいも　こんにゃく	たまねぎ　しょうが　だいこん にんじん　干ししいたけ もやし　こまつな　菊の花	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 15.9 % 脂質 25.6 %
11	水	○	ホットチーズドッグ　ビーンズスープ ベーコンと野菜のソテー	フランクフルト ピザチーズ　牛乳 鶏肉　レンズまめ ベーコン	ミルクパン　三温糖　油 じゃがいも　小麦粉 バター	たまねぎ　にんじん　トマト缶 キャベツ　にら　コーン缶 さやいんげん	エネルギー 878 Kcal たんぱく質 14.7 % 脂質 39.0 %
12	木	○	麦ごはん　鶏の唐揚げ みぞれ汁　ごまポテト	牛乳　鶏肉　豆腐 はんぺん	米　大麦　でん粉　油 三温糖　じゃがいも バター　ごま	しょうが　だいこん　にんじん えのきたけ　こまつな　ねぎ	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 31.1 %
13	金	○	萩ご飯　☆さんまの筒煮 いものこ汁 ★お月見団子　★十五夜献立	あずき　牛乳　さんま 鶏肉　みそ　豆腐	米　三温糖　こんにゃく さといも　白玉団子 でん粉	えだまめ　しょうが　ごぼう にんじん　ねぎ	エネルギー 873 Kcal たんぱく質 14.6 % 脂質 27.6 %
17	火	○	◎長崎チャンポン キャラメルポテト　★食育の日 長崎県の料理	豚肉　いか　うずら卵 なると　えび　牛乳	中華めん　油　ごま油 でん粉 さつまいも　ざらめ糖 バター	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　干ししいたけ たけのこ　もやし　キャベツ チンゲンサイ	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 14.2 % 脂質 29.2 %
19	木	○	ごぼうのキーマカレー　パリパリハニーサラダ	豚肉　レンズまめ　牛乳	米　大麦　バター　油 小麦粉 三温糖　じゃがいも はちみつ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　ごぼう　青ピーマン きゅうり キャベツ	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 11.4 % 脂質 27.4 %
20	金	○	☆栗ご飯　☆秋野菜の吹き寄せ煮 小松菜のごま和え　果物(巨峰)　★秋分の日 献立	牛乳　生揚げ　鶏肉	米　くり　ごま　油 さといも　でん粉 ごま油　三温糖	しょうが　たまねぎ　にんじん たけのこ　干ししいたけ はくさい　さやいんげん こまつな　巨峰	エネルギー 765 Kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 25.2 %
24	火	○	麦ごはん　☆秋鮭のもみじ焼き のっぺい汁　切り干し大根の含め煮	牛乳 さけ　みそ　粉チーズ 豚肉　豆腐 油揚げ	米　大麦 ※マヨネーズ（卵抜き） さといも　こんにゃく 竹輪ふ　でん粉　油 三温糖	にんじん　だいこん　ごぼう ねぎ　切干しだいこん	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 19.2 % 脂質 26.6 %
25	水	○	ガーリックトースト　コーンチャウダー まぜまぜサラダ	牛乳　ベーコン レンズまめ　クリーム おかか　しらす干し	食パン　バター　油 じゃがいも　小麦粉　ごま	にんにく　たまねぎ　にんじん コーン　パセリ　きゅうり だいこん　キャベツ	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 13.8 % 脂質 38.1 %
26	木	○	◎深川めし　ちゃんこ汁 ごま酢和え ◎ブルーベリーマフィン　★校長先生の出身地 東京の料理	米　大麦　油　しらたき 三温糖　ごま　小麦粉 バター　わかめ	米　大麦　油　しらたき 三温糖 ごま　小麦粉　バター	しょうが　さやいんげん にんじん だいこん えのきたけ はくさい　こまつな ねぎ　もやし　ブルーベリー	エネルギー 911 Kcal たんぱく質 15.8 % 脂質 30.1 %
27	金	○	スパゲティミートソース ☆さつま芋入りサラダ	豚肉　粉チーズ　牛乳	スパゲッティ　油 三温糖　さつまいも	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　マッシュルーム トマトピューレー　キャベツ もやし	エネルギー 791 Kcal たんぱく質 15.2 % 脂質 29.2 %
30	月	○	わかめごはん　ししゃもの磯辺揚げ 根菜のみそ汁　果物(柿)	わかめ　牛乳 ししゃも　鶏卵　あおのり 豆腐　みそ　わかめ	米　ごま　小麦粉　油 さといも　こんにゃく	だいこん　にんじん　ごぼう ねぎ　柿	エネルギー 765 Kcal たんぱく質 16.3 % 脂質 26.2 %

※学校行事・食材等の関係で、献立が変更になることがあります。

☆季節のこんだて　◎新こんだて　★行事等によるこんだて

学校給食摂取基準	エネルギー Kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミン A(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 g	食塩 g
八坂中 平均	815	15.1	29.2	398	3.5	279	0.43	0.59	30	6	3.2
摂取基準	830	エネルギーの(13～20%)	エネルギーの(20～30%)	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

食材	キャベツ	豚肉 白菜 チンゲン菜 ピーマン みず菜 ニラ ごぼう	柑橘類	乾しいたけ	にんにく　りんご	じゃが芋　大根	鮭 玉ねぎ さやいんげん
産地	神奈川	茨城	愛媛	大分	青森	鹿児島	北海道
食材	もやし	ほうれん草　きゅうり 小松菜　さといも	にんじん　ねぎ　梨 さつまいも　キャベツ	鶏肉	しょうが　じゃがいも	柿	パセリ　巨峰 えのきだけ　しめじ
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	長崎	岐阜	長野

◎４日(水)～６日(金)　２年生は職場体験で給食なし。
◎18日(水)　中間考査のため給食なし。
◎19日(木)　中間考査終了後、給食あり。
◎30日(月)　３年生は修学旅行で給食なし。
◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

９月の給食費の引き落としは２０日(金)です

前日までに残高を確かめて入金お願いいたします。