



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2年度 練馬区立八坂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	火	○	キャロットライスのホワイトソースかけ ABCスープ	鶏肉 えび 牛乳 クリーム 粉チーズ ベーコン	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも ABCマカロニ	にんじん たまねぎ トマトピューレー にんにく コーン マッシュルーム ほうれんそう	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 13.2 % 脂質 28.0 %
2	水	○	★ナシゴレン ★ソトアヤム フルーツヨーグルト  ★世界の料理 インドネシア	豚肉 えび 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン 青ピーマン 赤ピーマン パセリ キャベツ もやし レモン みかん缶 パイン缶 もも缶 トマト缶	エネルギー 764 Kcal たんぱく質 14.1 % 脂質 23.2 %
3	木	○	ごまごはん ☆秋鮭のもみじ焼き ☆村雲汁	牛乳 さけ みそ 粉チーズ 豆腐 鶏卵	米 ごま マヨネーズ(卵なし) 片栗粉	にんじん だいこん ねぎ こまつな	エネルギー 772 Kcal たんぱく質 19.4 % 脂質 29.1 %
4	金	○	練馬スパゲティ ブルーベリーマフィン	ツナ缶 牛乳 鶏卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 バター	だいこん ブルーベリー	エネルギー 951 Kcal たんぱく質 13.0 % 脂質 32.7 %
7	月	○	わかめごはん さばのみそ煮 白玉入りすまし汁	わかめご飯の素 牛乳 さば みそ 鶏肉	米 ごま 砂糖 白玉粉 油	しょうが にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こまつな	エネルギー 848 Kcal たんぱく質 14.8 % 脂質 24.0 %
8	火	○	ポークカレーライス パリパリサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ワンタンの皮 砂糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 もやし きゅうり キャベツ	エネルギー 772 Kcal たんぱく質 11.9 % 脂質 24.8 %
9	水	○	麦ごはん ★菊の花しゅうまい 秋のみそ汁 ★菊花和え  ★重陽の節句献立	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 みそ おかか	米 大麦 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 さつまいも	たまねぎ しょうが だいこん にんじん えのきだけ ふなしめじ こまつな ねぎ きゅうり 菊のり	エネルギー 759 Kcal たんぱく質 15.4 % 脂質 24.5 %
10	木	○	家常豆腐丼 トックスープ	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 かまぼこ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 トック(もちスライス)	しょうが にんじん だいのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ さやいんげん にんにく だいこん	エネルギー 759 Kcal たんぱく質 15.3 % 脂質 24.9 %
11	金	○	ホットドッグ ミネストローネ ☆ぶどうゼリー	ソーセージ 牛乳 ベーコン 豚肉 いんげんまめ 寒天	ミルクパン ソフトタイプ マーガリン じゃがいも スパゲティ バター 砂糖	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ ぶどうジュース ぶどう缶	エネルギー 860 Kcal たんぱく質 13.4 % 脂質 34.5 %
14	月	○	麦ごはん 和風おろしハンバーグ 根菜のみそ汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 豚肉 あじ 豆腐 鶏卵 みそ ちりめんじゃこ だいす	米 大麦 パン粉 砂糖 さといも こんにゃく 油 ごま	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 18.3 % 脂質 26.1 %
15	火	○	◎焼きそばパン 青梗菜としめじのスープ ☆夕焼けゼリー	豚肉 あおのり 牛乳 鶏肉 豆腐 寒天	コッパン 中華めん 油 片栗粉 ごま油	もやし キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しめじ チンゲンサイ オレンジジュース	エネルギー 777 Kcal たんぱく質 16.4 % 脂質 25.4 %
16	水	○	☆さつまいもごはん しらす入り卵焼き けんちん汁	牛乳 鶏卵 しらす干し 鶏肉 豆腐	米 大麦 さつまいも ごま 油 砂糖 こんにゃく さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 756 Kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 25.2 %
17	木	○	チンジャオロース丼 肉団子入り春雨スープ キャラメルポテト	豚肉 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ さつまいも バター	しょうが にんにく たまねぎ だいのこ 青ピーマン ねぎ 赤ピーマン にんじん 干し椎茸 キャベツ こまつな バター	エネルギー 917 Kcal たんぱく質 13.7 % 脂質 26.7 %
18	金	○	大豆入りひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ ★さつま汁  ★食育の日 鹿児島県の料理	だいす ひじき 鶏肉 牛乳 ししゃも 鶏卵 あおのり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 さつまいも	にんじん みすな だいこん	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 19.5 % 脂質 27.6 %
23	水	○	★栗ご飯 ★秋野菜の吹き寄せ煮 ☆果物(梨)  ★秋分の日 献立	牛乳 生揚げ 鶏肉	米 ぐり ごま 砂糖 油 さといも 片栗粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん だいのこ 干し椎茸 はくさい さやいんげん なし	エネルギー 751 Kcal たんぱく質 14.9 % 脂質 24.2 %
24	木	○	★ばら寿司 ★ぶりの西京焼き ★京まり麩のすまし汁 ★抹茶プリン  ★京都の料理①	油揚げ 鶏卵 牛乳 さわら みそ 鶏肉 寒天 牛乳 生クリーム	米 砂糖 ごま 油 白玉粉 花麩	干し椎茸 かんぴょう 人參 さやいんげん 大根 ごぼう はくさい ねぎ こまつな	エネルギー 962 Kcal たんぱく質 15.7 % 脂質 28.8 %
25	金	○	★◎ピネライス 大根和風サラダ  ★京都の料理②	ベーコン 豚肉 鶏卵 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 ごま	にんにく たまねぎ ねぎ コーン缶 にんじん しょうが マッシュルーム トマト缶 だいこん キャベツ きゅうり	エネルギー 935 Kcal たんぱく質 14.0 % 脂質 30.3 %
28	月	○	チリビーンズライス イタリアンスープ	豚肉 粉チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマトピューレー コーン トマトジュース トマト缶 ほうれんそう	エネルギー 835 Kcal たんぱく質 15.5 % 脂質 26.9 %
29	火	○	ガーリックトースト クラムチャウダー わかめとツナのサラダ	牛乳 あさり ベーコン 生クリーム わかめ ツナ缶	食パン バター じゃがいも マカロニ 油 小麦粉 砂糖	パセリ にんにく たまねぎ にんじん セロリー パセリ だいこん ほうれんそう コーン缶	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 14.1 % 脂質 36.2 %
30	水	○	麦ごはん 鶏の照り焼き 豚汁 野菜の生姜和え	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	エネルギー 787 Kcal たんぱく質 16.9 % 脂質 26.8 %

※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	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							Alf(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂中 平均	820	15.5	28.1	388	115	3.2	262	0.5	0.6	32	5	3.1
摂取基準	830	エネルギーの (13~20%)	エネルギーの (20~30%)	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

食材	ブルーベリー キャベツ きゅうり	チンゲンサイ 赤ピーマン 青ピーマン さつま芋	白菜 セロリ しめじ えのきだけ パセリ	小松菜	ごぼう にんにく ねぎ	里芋
産地	群馬	茨城	長野	練馬区	青森	宮崎
食材	もやし 梨	さといも きゅうり	にんじん 豚肉	鶏肉	しょうが	人參 玉ねぎ じゃが芋
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	高知	北海道

※9月の飲料牛乳の生乳産地予定は、東京、山梨、群馬、岩手、青森、宮城、秋田、北海道です。

◎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23日(水)で
す
前日までに残高を確かめて入金お願いいたしま
す。

